SHARP

クックブック（取扱説明編／料理編）
ウォーターオーブン 家庭用
業務用として使用しないでください。
形名 AX-HC3（エーエックス エイチシー）



ヘルシオ
COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

お総菜

焼き物

フライ

ゆで・蒸し物

煮物

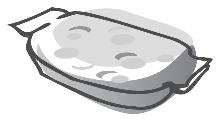
※カタログなどに記載の自動メニュー数204メニューとは、
自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため3メニュー、牛乳・酒のかんの計6メニュー)
ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に● が付いている195メニューとを合わせた数です。

■赤飯・炊飯

■カンタンクッキング

■モーニングメニュー

■お弁当メニュー



■夕食メニュー

■低カロリーセットメニュー・低塩バランスセットメニュー

…料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数204メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため3メニュー、牛乳・酒のかんの計6メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている195メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン







料理編の料理をお作りになる前に

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**健康メニュー**／**抗酸化物質保存**／**焼き野菜**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※科学技術庁資源調査会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分） 105 kcal　塩分0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）		150g
A	プレーンヨーグルト	40g
	マヨネーズ	大さじ1/2
	塩、こしょう	各少々
好みの野菜		

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。

❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- 回す　抗酸化物質保存 に合わせる　押す
- 回す　焼き野菜 に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　予熱開始

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で約5分（4人分は約7分）

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

自動メニュー	水位
健康メニュー 抗酸化物質保存 焼き野菜	水位1

予熱	焼き上げ	
上段 角皿・アミ（予熱目安時間約12分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約5分

・自動メニュー → 焼き物 → 焼き野菜 でも同じ加熱ができます。



食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。

※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜**）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

材　料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。※1mL＝1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

※『手動でするときは』の記載のないメニューは、手動では難しいため「加熱時間の目安」を記載しています。

●手動加熱

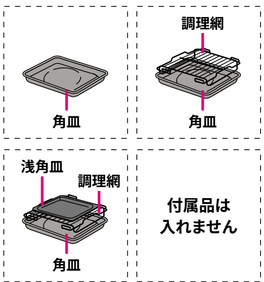
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ



■お料理の写真は盛りつけ例です。

お総菜 Daily Dishes



料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあってこそ。『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、おいしくて栄養バランスの取れた家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修:爲後 喜光

Yoshimitsu Tamego

辻学園調理・製菓専門学校 技術教育本部顧問。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。



「とり肉」

とり肉は、低カロリーで良質なたんぱく質を含むヘルシーな食材です。肉質がやわらかく、淡白な味わいなので、あらゆるお料理に向いています。お弁当のおかずでも定番素材です。コラーゲンも多く含むので美容と健康にもよく、お子様からお年寄りまでおいしく召し上がっていただきたいお肉です。
『ヘルシオ』で焼いたとり肉なら余分な油が落ちてカロリーセーブができ、しかも柔らかくジューシーに仕上がるのがうれしいですね。

ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。

チキンガーリックステーキ

自動メニュー	水位	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き	水位1	上段 角皿・アミ	約16分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）291 kcal　塩分1.2g

	とりもも肉	1枚（250g）
	赤パプリカ	1/2個
	黄パプリカ	1/2個
	塩、黒こしょう	少々
A	にんにく（薄切り）	1/2かけ
A	好みのハーブ	大さじ1/2
A	オリーブオイル	大さじ1
A	塩	小さじ1/2
A	黒こしょう	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて2等分に切る。

❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

❹角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

1. 回す　健康メニュー に合わせる　押す
2. 脱油・減油 に合わせる　押す
3. 回す　とりの塩焼き に合わせる　押す
4. 回す　分量を合わせる　押す
5. スタート 加熱開始

加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約16分
（4人分は約19分）

とりのトマトソースがけ

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き
水位：水位1
上段：角皿・アミ
焼き上げ：約16分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）356kcal　塩分1.8g

- とりもも肉 …… 1枚（250g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- トマト（1㎝角に切る）…… 1個（150g）
- 青じそ（1㎝角に切る）…… 5枚
- オリーブオイル …… 大さじ1 1/2
- にんにく（薄切り）…… 1 1/2かけ
- A
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - レモン汁 …… 大さじ1 1/2
  - こしょう …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

❸角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をする。

❺肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。

❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



とりのゆず風味焼き

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き
水位：水位1
上段：角皿・アミ
焼き上げ：約16分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）154kcal　塩分1.2g

- とりもも肉（皮なし）…… 1枚（250g）
- A
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - 酒 …… 大さじ1/2
- ゆずの皮 …… 1/2個分
- 赤とうがらし …… 1/2本
- ゆず果汁 …… 1/2個分
- 塩 …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉にAをよくすり込んでおく。

❸ゆずの皮を細かく刻む。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜ、ゆず果汁と塩を加える。

❹角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面に3を広げてぬる。

❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をする。



とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き（濃いめ）
水位：水位1
上段：角皿・アミ
焼き上げ：約21分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの塩焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）271kcal　塩分1.1g

- とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- オレンジソース
  - マーマレード …… 大さじ1
  - オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 …… 各大さじ1/2
  - 練りからし …… 小さじ1
  - 塩、こしょう …… 各少々
  - ローズマリー …… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。

❸オレンジソースの材料を合わせておく。

❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して 濃いめ に合わす。

> **手動でするときは**
> ウォーターグリル・予熱なしで約21分（4人分は約25分）

❻オレンジソースをあたためて、肉にかける。
アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



バリエーション

とりのもも焼き（レモンガーリック）

材料（2人分）

- とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- A
  - レモン汁 …… 小さじ2
  - にんにく（すりおろす）…… 適量

＊4人分も自動でできます。

● 焼き上げは「とりのもも焼き（オレンジソースがけ）」と同じ要領です。

❶とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の2と同じようにし、Aをよくすり込む。





自動メニュー	水位	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き	水位1	上段 角皿・アミ	約17分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。

香ばしいみその香りが食欲をそそります。

とりのねぎみそ焼き

材料（2人分）327 kcal　塩分1.5g

- とりもも肉……1枚（250g）
- A
  - みそ……大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
  - にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
  - 七味とうがらし……少々
  - しょうが汁……少々
- じゃがいも……1/2個（75g）
- 塩、こしょう……各適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

❹3のとり肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

1. 回す　健康メニュー に合わせる　押す
2. 脱油・減油 に合わせる　押す
3. とりの照り焼き に合わせる　押す
4. 回す　分量を合わせる　押す
5. スタート　加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで14〜15分
（4人分は17〜18分）

自動メニュー	水位	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き	水位1	上段 角皿・アミ	約17分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



ピリ辛チキン

材料（2人分）265kcal　塩分1.5g

- とりもも肉……1枚（250g）
- 白ねぎ……3cm
- 赤とうがらし……1本
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ2
- 七味とうがらし……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

❸とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❹2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❺角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❻5を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（上記）の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

ひとくちMEMO

★ とりの照り焼き でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

★ とりの照り焼き でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なしで10〜11分**（2人分）を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、上段に入れます。水タンクには水を入れません。

とりの照り焼き

材料（2人分） 277kcal 塩分1.4g

- とりもも肉 …… 1枚（250g）
- たれ
  - しょうゆ …… 大さじ1 1/2
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ 約17分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



❸ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❺とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じようにする。

焼きとり

材料（4本・2人分） 256kcal 塩分1.4g

- とりもも肉 …… 1枚（200g）
- 白ねぎ …… 1本
- たれ
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1 1/2
  - 酒 …… 大さじ3/4
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - サラダ油 …… 大さじ1/2
- 竹串

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ 約17分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は12等分、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。

❸ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。

❺とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じようにする。

手羽元の香り焼き

材料（2人分）
252kcal 塩分1.8g mL=cc

- とり手羽元 …… 6本（1本60g）
- たれ
  - しょうゆ …… 45mL
  - 砂糖 …… 大さじ1 1/2
  - 酒 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1/2
  - 豆板醤（トウバンジャン） …… 小さじ1

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き（濃いめ） ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ 約20分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き （濃いめ）でも同じ加熱ができます。



❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹ 3を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **濃いめ** に合わす。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで16〜17分（4人分は19〜20分）

タンドリーチキン

材料（2人分） 255kcal 塩分1.8g

- とり手羽元 …… 6本（1本60g）
- A
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - レモン汁 …… 1/4個分
- B
  - プレーンヨーグルト …… 75g
  - にんにく、しょうが（すりおろす） …… 各大さじ1/4
  - カレー粉、ターメリック …… 各小さじ3/4
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - チリパウダー …… 小さじ1/4

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き（濃いめ） ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ 約20分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き （濃いめ）でも同じ加熱ができます。



❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹手羽元の香り焼き（上記）の4と同じようにする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 スペアリブ	水位1	角皿・アミ		約18分

• 自動メニュー → 焼き物 → スペアリブ でも同じ加熱ができます。



スペアリブの黒酢風味焼き

材料（2人分）398 kcal　塩分1g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）…… 300g

たれ

- しょうゆ …… 大さじ2
- 黒酢、酒 …… 各大さじ1
- はちみつ …… 大さじ1 1/2
- にんにく（すりおろす）…… ひとかけ
- 塩、こしょう …… 各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。（肉を漬けたたれは残しておく）

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる　押す
- ↓ 回す　スペアリブ に合わせる　押す
- ↓ 回す　分量を合わせる　押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの180℃で約18分（4人分は約22分）

❺耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓ 1000W に合わせる　押す
- ↓ 回す　約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、器に盛った肉にかける。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 スペアリブ	水位1	角皿・アミ		約18分

• 自動メニュー → 焼き物 → スペアリブ でも同じ加熱ができます。



スペアリブ

材料（2人分）413 kcal　塩分1.8g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）…… 300g

たれ

- しょうゆ、ウスターソース …… 各大さじ2
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 練りからし …… 小さじ3/4
- にんにく（すりおろす）…… ひとかけ
- こしょう …… 少々

＊4人分も自動でできます。

和風のたれでもお試しください

たれ	mL=cc
しょうゆ、みりん	各25mL
砂糖	15g
しょうが（すりおろす）	5g

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き（上記）の4と同じ操作をする。

肉の油抜き

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 肉の油抜き	水位1	角皿・アミ		約23分

• 自動メニュー → 焼き物 → 肉の油抜き でも同じ加熱ができます。

［できる種類と分量］

豚バラ肉（かたまり）…… 250〜800g
とりもも肉 …… 1〜3枚（1枚250g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷肉は4〜5cm角に切る。
※とり肉の油抜きをするときは切りません。

❸角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる　押す
- ↓ 回す　肉の油抜き に合わせる　押す
- ↓ スタート 加熱開始

※とりもも肉は、スタート後、約30秒以内に ひかえめ に合わす。
※豚バラ肉が400g未満の場合は、ひかえめ に合わす。

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

❺加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの220℃で約16分のあと続けて延長で約7分加熱、手動加熱つまみで180℃に温度変更する。

野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）

自動メニュー	水位		上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 野菜の肉巻き		水位1	角皿・アミ	約16分

・自動メニュー → 焼き物 → 野菜の肉巻き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）170 kcal　塩分1.8g

豚もも肉（薄切り）……200g
アスパラガス……4本
にんじん……50g
塩、こしょう……少々
A［しょうゆ、みりん……各大さじ1
　 砂糖、水……各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

❸ 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

❹ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

❺ 4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定 押す）を…
- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる　押す
- ↓ 回す　野菜の肉巻き に合わせる　押す
- ↓ 回す　分量を合わせる　押す
- ↓ スタート　加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約16分
（4人分は約18分）

❻ Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定 押す）を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓ 1000W に合わせる　押す
- ↓ 回す　約30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（2人分）147 kcal　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）……200g
大根、にんじん……各40g
塩、こしょう……少々
A
- ポン酢しょうゆ……大さじ2
- 青ねぎ……小さじ1
- みょうが（細切り）……1/2個
- しょうが（すりおろす）……少々

＊4人分も自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）と同じ要領で肉を4等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

❸ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）の5と同じようにする。

❹ Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。



バリエーション

● 焼き上げは「野菜の肉巻き」と 同じ要領です。

白ねぎの和風ロール（ごまみそ味）

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）……200g
白ねぎ……1本
塩、こしょう……少々
A［みそ、みりん、すりごま（白）……各大さじ1
　 砂糖……小さじ1

（梅味）ごまみそ味のAを下記に変える。

A
- 梅肉……20g
- しょうゆ……小さじ1
- 白ごま……大さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶ 白ねぎは青い部分を切り落として4等分する。

❷ 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

豚バラ肉のおろしがけ

自動メニュー	水位		上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 肉の油抜き（ひかえめ）		水位1	角皿・アミ	約18分

・自動メニュー → 焼き物 → 肉の油抜き（ひかえめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）523 kcal　塩分1g

豚バラ肉（かたまり）……250g
大根……150g
A
- 酢……大さじ3
- 砂糖……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- 塩……小さじ1/3

青ねぎ（小口切り）……大さじ2
しょうが（みじん切り）……小さじ1/2
塩、黒こしょう……少々

＊肉の油抜きは4人分も自動でできます。

❶ 肉の油抜き（80ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

❷ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❸ 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

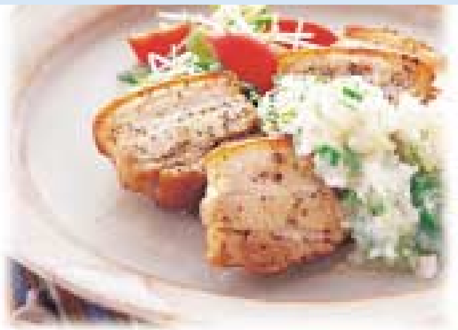
❹ 油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

❺ 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。

❻ 5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定 押す）を…
- 回す　ウォーターグリル に合わせる　押す
- ↓ 回す　予熱なし に合わせる　押す
- ↓ 回す　8～9分 に合わせる　スタート　加熱開始

❼ 加熱後、3のおろしだれをかける。



自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	約1時間（蒸らし10分含む）
健康メニュー 脱油・減油 ローストポーク	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー→焼き物→ローストポークでも同じ加熱ができます。



「豚肉」

豚肉には、良質なたんぱく質とビタミンB1がたっぷり。ビタミンB1は、"疲労回復のビタミン"と言われていて、牛肉に比べて約10倍の豊富さです。
不足すると疲労物質である乳酸ができ、血液を酸性にして疲れを感じるようになります。
また、ストレスの多い現代社会では、ビタミンB1の消費が増えるので、豚肉料理をうまく使って毎日の食事で補うようにしましょう。
ちょっと気になる脂も、『ヘルシオ』なら加熱しながら減らせます。

ハーブのさわやかな香りが食卓を包みます。

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料
340 kcal（1/6量）　塩分1.1g　mL＝cc

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- 塩……大さじ1/2
- こしょう……小さじ1
- マリネ液
  - オリーブオイル……50mL
  - ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
  - にんにく（みじん切り）……大さじ1
  - ローズマリー（みじん切り）……大さじ2
- たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

❸ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

ヘルシーMEMO
オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

自動メニュー（決定（押す））を…

1. 回す　健康メニュー に合わせる　押す
2. 脱油・減油 に合わせる　押す
3. 回す　ローストポーク に合わせる　押す
4. スタート　加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの160℃で約50分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

❼耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

1. 回す　レンジ に合わせる　押す
2. 1000W に合わせる　押す
3. 回す　約40秒 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、6にかける。

アドバイス…・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

焼き豚

材料　172 kcal（1/6量）　塩分1.5g

豚もも肉（かたまり）……500g
たれ
- しょうゆ……1/2カップ
- 砂糖、酒……各大さじ3
- ねぎ（みじん切り）……少々
- しょうが、にんにく（すりおろす）……各少々

たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

❸ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。（たれは残しておく）

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- 170℃ に合わせる　押す
- 回す　約45分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

❼耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約2分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、6にかける。

手動加熱	水位	上段 焼き上げ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位1	角皿・アミ



ローストチキン

材料　300 kcal（1/6量）　塩分1.2g

とり……1羽（1.5kg）
塩、こしょう……各適量
たこ糸
竹串

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。

❸角皿に調理網をのせてとり肉をのせる。

❹3を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- 回す　220℃ に合わせる　押す
- 回す　約40分 に合わせる スタート 加熱開始

ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

手動加熱	水位	下段 焼き上げ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位1	角皿・アミ



ローストビーフ

材料　452 kcal（1/6量）　塩分1.3g

牛ロース肉（かたまり）……800g
塩、こしょう……各少々
グレービーソース
- ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……1/2カップ
- ブランデー……大さじ1 1/2

A
- ホースラディッシュ（すりおろす）……大さじ2 1/2
  ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
- 生クリーム……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々

たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

❸角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- 回す　220℃ に合わせる　押す
- 回す　約30分 に合わせる スタート 加熱開始

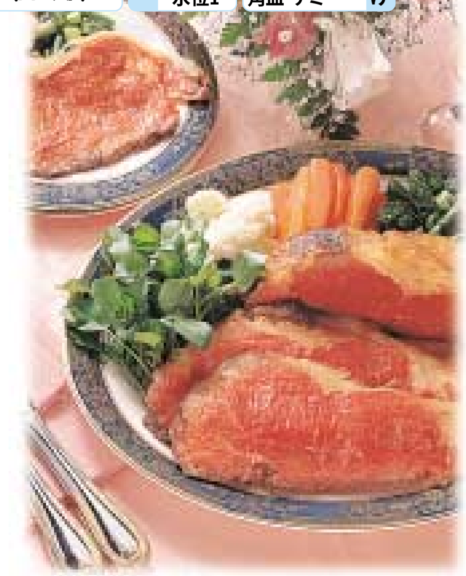
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント…金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

❺牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約1分 に合わせる スタート 加熱開始

手動加熱	水位	上段 焼き上げ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位1	角皿・アミ



加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

自動メニュー 焼き物 ハンバーグ ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 焼き上げ 角皿・アミ・浅角皿 ｜ 約16分



ハンバーグ

材料（2人分） 298 kcal　塩分1.2g

玉ねぎ（みじん切り）	小1/2個（75g）
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A　溶き卵	M1/4個分
A　こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量

＊4人分も自動でできます。

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、汁気をきって冷ます。

❷水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❸パン粉は牛乳でしめらせておく。

❹ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。
ポイント…塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

❺手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて浅角皿にのせ、中央をくぼませる。

❻角皿に調理網をのせ、5をのせる。
ポイント…たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

❼6を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す 焼き物 に合わせる 押す
- ↓ 回す ハンバーグ に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約16分（4人分は約19分）

❽好みのソースをかける。

ハンバーグ（2人分）＋ゆで卵＋付け合わせ野菜が一度にできる

❶アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも1個（皮をむいて6等分にする）にんじん40g（4等分に切り、面取りする）を入れ、小切りにしたバター10gをのせて塩、こしょうをする。
卵2個（冷蔵のもの）は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。



❷ハンバーグ生地の横に1をのせる。ハンバーグの7と同じ操作で 1～2人分 を選んで焼く。ゆで卵は水につけてから殻をむく。

ご注意　ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー 焼き物 ハンバーグ ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 焼き上げ 角皿・アミ・浅角皿 ｜ 約16分



豆腐ハンバーグ

材料（2人分） 230 kcal　塩分2.3g

もめん豆腐	1/2丁（150g）
玉ねぎ（みじん切り）	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4
A　溶き卵	M1/4個分
A　こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量

＊4人分も自動でできます。

❶豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

❷玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、汁気をきって冷ます。

❸水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❹パン粉は牛乳でしめらせておく。

❺ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、2、4とAを加えて混ぜる。

❻ハンバーグ（上記）の5～7と同じようにする。

❼器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ごぼうハンバーグ

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 ハンバーグ	水位1	角皿・アミ・浅角皿	約16分

材料（2人分）
283 kcal　塩分1.8g　mL=cc

- ごぼう …… 30g
- 玉ねぎ …… 50g
- 土しょうが …… ひとかけ
- パン粉 …… 15g
- 牛乳 …… 30mL
- 牛ひき肉 …… 150g
- 塩 …… 小さじ1/4
- A［溶き卵 …… M1/2個
- 　 こしょう …… 少々
- 大根おろし …… 適量
- ドレッシング（市販のもの・大根おろし味）…… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして水にさらす。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。パン粉は牛乳でしめらせておく。

❸ボールに牛ひき肉と塩を入れてよく練り、玉ねぎ、しょうが、パン粉、Aを加えて混ぜ、水気をきったごぼうを加えてさらに混ぜる。

❹ハンバーグ（84ページ）の5～7と同じようにする。

❺器に盛り、大根おろしをのせ、ドレッシングをかける。



キャベツハンバーグ

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 ハンバーグ	水位1	角皿・アミ・浅角皿	約16分

材料（2人分） 211 kcal　塩分1.8g

- キャベツ（せん切り）…… 1 1/2枚（150g）
- 玉ねぎ（みじん切り）…… 小1/2個（75g）
- バター …… 適量
- パン粉 …… 15g
- 牛乳 …… 大さじ1 1/2
- 合びき肉 …… 100g
- 塩 …… 小さじ1/3
- A［溶き卵 …… M1/4個分
- 　 こしょう、ナツメグ …… 各少々
- ケチャップ、ウスターソース …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

> **ヘルシーMEMO**
> 肉の量をキャベツでカバーすることで、カロリーが抑えられます。しかも、キャベツの甘味でハンバーグの味が一層おいしくなる、一石二鳥のアイデアメニューです。

❶キャベツ、玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 （決定/押す）を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約2分30秒 に合わせる　スタート 加熱開始

加熱後、汁気をきって冷ます。

❷水タンクに水を入れる。（水位1）

❸パン粉は牛乳でしめらせておく。

❹ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。

❺ハンバーグ（84ページ）の5～7と同じようにする。

❻ケチャップ、ウスターソースを混ぜたものを添える。



あじハンバーグ

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 ハンバーグ	水位1	角皿・アミ・浅角皿	約16分

材料（2人分） 123 kcal　塩分1.4g

- もめん豆腐 …… 1/4丁（75g）
- あじ …… 大1尾（230g）
- A［玉ねぎ（みじん切り）…… 小1/2個（75g）
- 　 しょうが（みじん切り）…… ひとかけ
- 　 みそ …… 大さじ1/2
- 　 しょうゆ …… 大さじ1/4
- 大根おろし、青じそ …… 各適量
- ポン酢しょうゆ …… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーで包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

❸あじは3枚におろして皮を取る。身を細かく刻んで包丁でたたく。ボールに2とあじ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。

❹ハンバーグ（84ページ）の5～7と同じようにする。

❺器に盛り、大根おろしと青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



> **ヘルシーMEMO**
> あじの不飽和脂肪酸、豆腐の良質たんぱく質や話題のイソフラボンといった、ヘルシー素材の組み合わせなので、普通のハンバーグではコレステロールなどが気になる方も安心して召し上がっていただけます。

自動メニュー
焼き物
グラタン
上段 焼き上げ
角皿
約14分



マカロニグラタン

材料（2人分）404 kcal　塩分2.2g

ホワイトソース
- 薄力粉、バター …… 各15g
- 牛乳 …… 1カップ
- 塩、こしょう …… 各少々

マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく） …… 40g

A
- えび（殻、尾、背ワタを取る） …… 100g
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/4個（50g）
- マッシュルーム・薄切り（缶詰） …… 25g
- 白ワイン …… 大さじ1
- バター …… 10g

塩、こしょう …… 各少々
ピザ用チーズ …… 40g

グラタンのポイント

- 4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
  ※2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して、**濃いめ**に合わせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動の**レンジ1000W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。

❶大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約40秒 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

❷1に牛乳を加える。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約2分30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

途中、残り時間が**約1分30秒と約40秒**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

❸耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約1分40秒 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❹3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❺4を角皿に並べて上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　焼き物 に合わせる　押す
- 回す　グラタン に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約14分（4人分は約15分）

自動メニュー
焼き物
グラタン（濃いめ）
上段 焼き上げ
角皿
約16分



ラザーニア

材料（2人分）458 kcal　塩分2.8g

ラザーニア（ゆでる） …… 50g
（ラザーニアは10～15cmの長方形の薄い板状のパスタです。）
ホワイトソース（上記を参照） …… 1カップ
ミートソース（缶詰） …… 250g
ピザ用チーズ …… 40g

❶マカロニグラタン（上記）の1～2と同じようにする。

❷2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター（分量外）をぬり、ミートソースを玉じゃくし1杯分ぐらいを流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、上にラザーニアをのせる。さらにミートソース、ホワイトソース、ラザーニアの順に3～4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

❸2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン（上記）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わせる。



「豆乳」

豆乳には、女性にうれしい"美容ビタミン"であるビタミンEがたっぷり。ビタミンEは肌の健康を保つのに効果的です。さらに女性に不足しがちな鉄分はなんと牛乳の10倍以上。話題のイソフラボンも豊富です。

また、豆乳は健康を気にし始めた働き盛りの男性も安心して摂取できるノンコレステロール食品なのでビタミン、ミネラルが手軽にとれる食品として手軽に取り入れましょう。

自動メニュー 焼き物 グラタン ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約14分

豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

海の幸の豆乳グラタン

材料（2人分）412 kcal　塩分1.3g

ホワイトソース
- 豆乳（成分無調整）……1カップ
- 薄力粉、バター……各15g
- マスタード……大さじ1/2
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ・切身（ひと口大に切る）……150g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……50g
- ほたて貝柱（半分に切る）……2個
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……30g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

- ピザ用チーズ……40g
- パセリ（きざむ）……適量

❶マカロニグラタン（86ページ）の1～2と同じようにして、牛乳を豆乳に置き換えてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

❷耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約2分20秒 に合わせる スタート **加熱開始**

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❸薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2を2等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❹3を角皿に並べて上段に入れる。マカロニグラタン（86ページ）の5と同じ操作をする。
加熱後、パセリを散らす。

コーンクリームグラタン

材料（2人分）354 kcal　塩分2.1g

A
- 粗びきウインナー（斜め切り）……100g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- 塩、こしょう……各少々
- 白ワイン……大さじ1/2

- スイートコーン（缶詰・クリーム状）……1/2缶（95g）
- ピザ用チーズ……60g

❶2人分が全部入るくらいの底の平らな耐熱容器にAを入れてラップをし、庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約2分 に合わせる スタート **加熱開始**

❷1にスイートコーンを加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズを散らす。

❸2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン（86ページ）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して**濃いめ**に合わす。

自動メニュー 焼き物 グラタン（濃いめ） ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約16分



塩ざけ

自動メニュー / 健康メニュー / 減塩 / 塩ざけ・塩さば（薄め）　水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約17分

・自動メニュー → 焼き魚 → 塩ざけ・塩さば（薄め）でも同じ加熱ができます。



材料（2人分）159 kcal　塩分1.5g
塩ざけ ………… 2切れ（1切れ80g）
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 塩ざけ・塩さば に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す 約30秒以内 薄め に合わせる

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで17～18分（4人分は20～21分）

ひとくちMEMO
★ 塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム ししゃも でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

バリエーション
塩さば　約18分



材料（2人分）　＊4人分も自動でできます。
塩さば ……… 2切れ（1切れ80g）
● 焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は 標準 で加熱します。

ベーコン・ハム

自動メニュー / 健康メニュー / 減塩 / ベーコン・ハム　水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約14分 ※ハムの場合は16分

・自動メニュー → 焼き物 → ベーコン・ハム でも同じ加熱ができます。



材料　122kcal（ベーコン2枚）　塩分0.6g
ベーコン ………… 2～6枚（1枚15g）
＊ハムの場合は、2～6枚（1枚50g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。
❸2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 回す ベーコン・ハム に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

（ハムの場合はスタート後、約30秒以内に しっかり に合わす）

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで14～16分

あじの開き

自動メニュー / 健康メニュー / 減塩 / 魚の開き　水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約19分

・自動メニュー → 焼き魚 → 魚の開き でも同じ加熱ができます。



材料（2人分）109 kcal　塩分1.1g
あじの開き ………… 2枚（1枚100g）
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
❸2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 回す 魚の開き に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで19～21分（4人分は24～26分）

バリエーション
さんまの開き

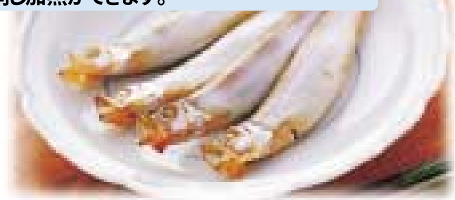
材料（2枚）
さんまの開き ……… 2枚（1枚120g）
● 焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。＊分量は 1～2人分 を選びます。



ししゃも

自動メニュー / 健康メニュー / 減塩 / ししゃも　水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約14分

・自動メニュー → 焼き魚 → ししゃも でも同じ加熱ができます。



材料（2人分）80 kcal　塩分0.6g
ししゃも ……………… 6尾（1尾16g）
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
❸2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 回す ししゃも に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで14～16分

アドバイス…ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

さばの塩焼き

材料（2人分）162kcal　塩分1g

さば……………………2切れ（1切れ100g）
塩……………………………………適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 焼き魚 に合わせる 押す
↓
回す 切り身魚の塩焼き に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。 スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約11分（4人分は約13分）

自動メニュー	水位
焼き魚 切り身魚の塩焼き	水位1

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約12分）	上段 角皿・アミ	焼き上げ	約11分



焼き魚のポイント

●魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。
＊健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

〈塩焼きのポイント〉
●塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は、魚（いわしやさんま、あじなど）をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。
※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

さんまの塩焼き

材料（2人分）326kcal　塩分1g

さんま…………………2尾（1尾150g）
塩……………………………………適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 焼き魚 に合わせる 押す
↓
回す さんま・たいの塩焼き に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて❷の表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約15分（4人分は約18分）

自動メニュー	水位
焼き魚 さんま・たいの塩焼き	水位1

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約12分）	上段 角皿・アミ	焼き上げ	約15分



いわしの塩焼き

材料（2人分）109kcal　塩分0.5g

いわし…………………2尾（1尾100g）
塩……………………………………適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
↓
いわしの塩焼き に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて❷の表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約10分（4人分は約12分）

自動メニュー	水位
健康メニュー 抗酸化物質保存 いわしの塩焼き	水位1

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約12分）	上段 角皿・アミ	焼き上げ	約10分

・自動メニュー→焼き魚→いわしの塩焼きでも同じ加熱ができます。



バリエーション

いわしの韓国風みそ焼き

材料（2人分）

いわし…………………2尾（1尾100g）
A［しょうゆ、みりん………各小さじ1
　 ごま油…………………………少々
コチュジャン……………………小さじ2
白ごま、ねぎ（小口切り）………各適量

＊4人分も自動でできます。

● 焼き上げは「いわしの塩焼き」を参照しますが、スタート後は薄めで加熱します。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふきとる。Aを混ぜ合わせ、いわしの表面にぬる。
加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
焼き魚 さんま・たいの塩焼き	水位1	付属品は入れません（予熱目安時間 約12分）	上段 角皿・アミ	約15分



たいの姿焼き

材料　970 kcal（全量）　塩分2.2g

たい ……………… 1尾（500g）
塩 ……………… 適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 焼き魚 に合わせる 押す
- ↓ 回す さんま・たいの塩焼き に合わせる 押す
- ↓ 1～2人分 に合わせる 押す
- ↓ スタート 予熱開始

❹身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く（アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます）。

❺予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約15分

自動メニュー	焼き上げ	
焼き魚 魚の漬け焼き	上段 角皿・アミ	約11分



ぶりの照り焼き

材料（2人分）228kcal　塩分1.3g

ぶり ……………… 2切れ（1切れ80g）
たれ
- しょうゆ ……………… 大さじ1 1/2
- みりん ……………… 大さじ1
- 酒 ……………… 大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

❷角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 焼き魚 に合わせる 押す
- ↓ 回す 魚の漬け焼き に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約11分（4人分は約12分）

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

バリエーション

● 焼き上げは「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。＊4人分も自動でできます。
余分なみそをふき取ってから魚を並べます。



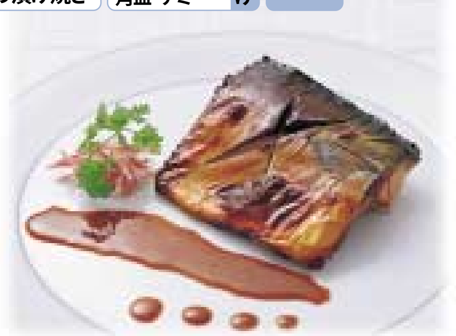
たいのみそ漬け

材料（2人分）
たいのみそ漬け ……… 2切れ（1切れ80g）

さわらのみそ漬け

材料（2人分）
さわらのみそ漬け ……… 2切れ（1切れ80g）

自動メニュー	焼き上げ	
焼き魚 魚の漬け焼き	上段 角皿・アミ	約11分



さばの黒酢照り焼き

材料（2人分）216kcal　塩分1.2g

さば ……………… 2切れ（1切れ100g）
たれ
- 黒酢、しょうゆ ……………… 各大さじ1 1/2
- みりん ……………… 大さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き（上記）の1～2と同じようにする。（たれは残しておく）

❷1を上段に入れる。ぶりの照り焼き（上記）の3と同じ操作をする。

❸耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❹加熱後、器に盛った魚にかける。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
健康メニュー 抗酸化物質保存 焼き野菜（しっかり）	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約12分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約6分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜（しっかり）でも同じ加熱ができます。

「焼き野菜」‥‥‥‥‥

ゆでたり煮たりした野菜とはひと味違った、香ばしさと甘さが魅力の"焼き野菜"。野菜本来の味が楽しめ、しかも、低カロリーでヘルシーです。さらに、『ヘルシオ』の焼き野菜なら、ビタミンCもしっかりキープできて野菜の恵みが100%満喫できます。

"野菜ってこんなにおいしかったんだ"って思いますよ。

焼き野菜サラダ

材料（2人分）
76 kcal（ドレッシングAの場合）　**塩分0.4g**

パプリカ（赤・黄）（2〜3cmの角切り）‥‥ 50g
かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）‥‥ 40g
エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）‥ 40g
ズッキーニ（5mmの厚さの輪切り）‥‥ 40g

ドレッシングA
- マヨネーズ‥‥‥‥ 大さじ1
- 酢‥‥‥‥ 大さじ1/2
- 塩、粗びきこしょう‥‥‥‥ 各少々
- 生クリーム‥‥‥‥ 大さじ1/2
- 砂糖‥‥‥‥ 小さじ1/2
- 白ワイン（または水）‥‥‥‥ 大さじ1/2

ドレッシングB
- しょうゆ、酢、オリーブオイル‥‥ 各小さじ1
- 砂糖、粗びきこしょう‥‥‥‥ 各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（水位1）
❷浅角皿に野菜を平たく入れる。
❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- ↓ 回す 焼き野菜 に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 予熱開始
- ↓ 回す（約30秒以内） しっかり に合わせる

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で約6分（4人分は約8分）

❺加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています。）

バリエーション
● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス
（スペインのフィンガーフード）

❶パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。（野菜は2人分で合計150gぐらいにする）
❷浅角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブと共にピックに刺す。
※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分）　105 kcal　塩分0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）‥‥‥‥ 150g

A
- プレーンヨーグルト‥‥‥‥ 40g
- マヨネーズ‥‥‥‥ 大さじ1/2
- 塩、こしょう‥‥‥‥ 各少々

好みの野菜

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- ↓ 回す 焼き野菜 に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で約5分（4人分は約7分）

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
健康メニュー 抗酸化物質保存 焼き野菜	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約12分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約5分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜 でも同じ加熱ができます。



手動加熱
ウォーターオーブン(ロースト)
水位 水位1
上段 角皿 焼き上げ



オープンオムレツセット(オープンオムレツ・なすのチーズ焼き)

材料(2人分) 431kcal　塩分2.9g

*オープンオムレツ

卵	3個
じゃがいも	1個(150g)
玉ねぎ	小1/2個(75g)
トマト	大1/2個(100g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
オリーブオイル、生クリーム	各大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	少々

*なすのチーズ焼き

なす(2～3mmの薄い輪切り)	2本(200g)
塩	少々
ピザソース	50g
ピザ用チーズ	50g
バジル	少々

❶水タンクに水を入れる。(水位1)

❷卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。

❸グラタン皿2個に薄くサラダ油をぬり、オムレツの全材料を混ぜ合わせたものを2等分して流し入れる。

❹ココット型2個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。

❺角皿に3と4をのせる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す ウォーターオーブン(ロースト) に合わせる 押す

回す 予熱なし に合わせる 押す

回す 180°C に合わせる 押す

回す 23～25分 に合わせる スタート 加熱開始

オープンオムレツ4人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます

上記の材料を倍量にして4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。上記と同じ要領で加熱するが、加熱温度は170°Cで、加熱時間は約40分にする。

手動加熱
ウォーターグリル
水位 水位1
上段 角皿 焼き上げ



海の幸のホイル焼き

材料(2人分) 222kcal　塩分1g

A	白身魚(塩、こしょうする)	2切れ(1切れ80g)
A	ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)	2個(50g)
A	えび(殻と背ワタを取る)	大2尾(40g)
A	きぬさや(すじを取る)	10g
A	生しいたけ	2枚(40g)
	レモン(薄切り)	2枚
	酒	大さじ2
	ポン酢しょうゆ	適量
	アルミホイル(25cm角)	2枚

❶水タンクに水を入れる。(水位1)

❷アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。



❸角皿に2を並べ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す ウォーターグリル に合わせる 押す

回す 予熱なし に合わせる 押す

15～17分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

手動加熱
グリル
上段 角皿・アミ 焼き上げ



焼きおにぎり

材料(2人分) 172kcal(1個)　塩分0.8g

おにぎり	2個(1個100g)
しょうゆ	適量

❶皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

❷角皿に油をぬった調理網をのせておにぎりを横に並ぶように並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す グリル に合わせる 押す

回す 予熱なし に合わせる 押す

回す 約13分 に合わせる スタート 加熱開始

焼きなす

手動加熱 ウォーターグリル ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ

材料（2人分）24 kcal　塩分0.6g

なす ………………………… 2本（1本100g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

❸角皿に調理網をのせてなすを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す ウォーターグリル に合わせる 押す
↓
回す 予熱なし に合わせる 押す
↓
回す 20～22分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵室で冷やす。

※おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。



もち

手動加熱 グリル ｜ 予熱 上段 角皿・アミ（予熱目安時間約12分）｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ

材料　120 kcal（1個）　塩分0.3g

もち ………………………… 2個（1個50g）

しょうゆ、焼きのり ……………… 各適量

※種類などにより焼け方が異なります。様子を見ながら焼いてください。

❶予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す グリル に合わせる 押す
↓
予熱あり に合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❷予熱が完了すれば、ミトンを使って調理網にもちを横に並ぶようにのせる。次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す 約4分 に合わせる スタート 加熱開始

❸加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。



焼きいも

自動メニュー 焼き物 焼きいも ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ ｜ 約30分

材料　297 kcal（1本）　塩分0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）…… 2本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

❸角皿に調理網をのせていもを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

回す 焼き物 に合わせる 押す
↓
回す 焼きいも に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約30分

※ふかしいもにする場合は、45ページをご覧ください。



バリエーション

● 焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

ベイクドポテト

材料

じゃがいも ………………… 2個（1個150g）

バター、塩 ……………………………… 適量

＊1～4個まで自動でできます。

❶じゃがいもは洗って水気をふく。

❷焼きいも（上記）と同じようにするが、4でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかり に合わす。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約40分

加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。





自動メニュー	水位	水位1	焼き上げ 上段	角皿・アミ	約18分
健康メニュー 脱油・減油 とりのから揚げ					

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げでも同じ加熱ができます。

「から揚げ」…………

人気お総菜メニューのひとつである、"とりのから揚げ"。でも、揚げ物は高カロリーなので、「好きだけど我慢している」という方も多いのでは?『ヘルシオ』の"から揚げ"なら油を使わないので、とってもヘルシー。しかも、お肉はふっくら仕上がります。揚げ油の処理も不要です。

お弁当のおかずにもいいですよ。

とりのから揚げ

材料(2人分) 237 kcal　塩分1.5g

- とり手羽元 …… 6本(1本60g)
- A［酒 …… 大さじ1
- A［しょうゆ …… 大さじ1/2
- から揚げ粉(市販のもの) …… 適量

*4人分も自動でできます。

から揚げのポイント

●調味料をぬぐい、粉をつけたあとは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

❶水タンクに水を入れる。(水位1)

❷ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。

❸別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー(決定(押す))を…

1. 回す 健康メニュー に合わせる 押す
2. 脱油・減油 に合わせる 押す
3. 回す とりのから揚げ に合わせる 押す
4. 回す 分量を合わせる 押す
5. スタート 加熱開始

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで約18分(4人分は約23分)

*骨なしのとりのから揚げを作るとき(2人分)

❶とりもも肉1枚(250g)を8等分に切り、「とりのから揚げ」と同じようにする。

❷とりのから揚げの4、5と同じようにするが、5でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して薄めに合わす。

*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(2人分)

- とり手羽元 …… 6本(1本60g)
  (とりもも肉の場合は、1枚(250g))
- A［しょうゆ …… 小さじ2 1/2
- A［酒 …… 小さじ2
- A［にんにく(すりおろす) …… 適量
- A［塩、こしょう …… 少々
- B［片栗粉 …… 大さじ1 1/2
- B［コーンスターチ …… 大さじ1 1/2

❶とり肉(とりもも肉の場合は、8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❷別のビニール袋に1のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

豚肉のから揚げ

材料（2人分）　524 kcal　塩分1.5g

豚バラ肉（かたまり）……250g
A
- 大根おろし……適量
- しょうゆドレッシング（市販のもの）……適量
- ごま油、七味とうがらし……各適量
- 青じそ、パプリカ……各適量

＊4人分も自動でできます。
＊市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ（94ページ）の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ（94ページ）を参照して、粉をまぶしつける。

❸角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー　に合わせる　押す
- ↓
- 脱油・減油　に合わせる　押す
- ↓
- 回す　とりのから揚げ　に合わせる　押す
- ↓
- 回す　分量を合わせる　押す
- ↓
- スタート　加熱開始
- ↓
- 回す　（約30秒以内）　薄め　に合わせる

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約17分（4人分は、約21分）

混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 とりのから揚げ（薄め）	水位1	角皿・アミ	約17分

・**自動メニュー**→**フライ**→**とりのから揚げ**（薄め）でも同じ加熱ができます。



＊酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料（2人分）

豚バラ肉（かたまり）……180g
A
- 酒……大さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1/4

片栗粉……適量

＊4人分も自動でできます。

❶豚肉は3cm角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて片栗粉をまぶしつける。

❷豚肉のから揚げ（上記）と同じ要領で加熱する。

とりのゆかり衣揚げ

材料（2人分）157 kcal　塩分1.4g

とりもも肉……1枚（250g）
A
- 卵白……1個分
- ゆかり粉……5g

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷卵白は少し泡立つくらいにときほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。

❸とりもも肉を8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 とりのから揚げ（薄め）	水位1	角皿・アミ	約17分

・**自動メニュー**→**フライ**→**とりのから揚げ**（薄め）でも同じ加熱ができます。



とりの香草パン粉焼き

材料（2人分）192 kcal　塩分1.2g

とりもも肉（皮なし）……1枚（200g）
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ1/2
A
- パン粉……15g
- にんにく（みじん切り）……小さじ1/2

B
- トマトケチャップ……大さじ1
- 粒マスタード……小さじ1/2
- プレーンヨーグルト……大さじ1

パセリ、青ねぎ（各みじん切り）……各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。

❸フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。

❺4を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 とりのから揚げ（薄め）	水位1	角皿・アミ	約17分

・**自動メニュー**→**フライ**→**とりのから揚げ**（薄め）でも同じ加熱ができます。





自動メニュー		
健康メニュー	上段 焼き上げ 角皿・アミ	約8分
脱油・減油		
えびフライ		

• 自動メニュー → フライ → えびフライ でも同じ加熱ができます。

「フライ」……

『ヘルシオ』のフライは、少量の油で作るので、胃にもたれにくく食感がとても軽く仕上がります。いつものフライでも、油のカロリーを気にせずに食べられるのは感激ですね。

人気のフライをヘルシーに

えびフライ

材料（2人分）145kcal　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

えび …… 大4尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

*4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す えびフライ に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約8分（4人分は約9分）

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。



自動メニュー		
健康メニュー	上段 焼き上げ 角皿・アミ	約8分
脱油・減油		
えびフライ		

• 自動メニュー → フライ → えびフライ でも同じ加熱ができます。

いわしのフライ

材料（2人分）276kcal　塩分1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

いわし …… 4尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

*4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど!…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

❸いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

❺4を上段に入れる。えびフライ（上記）の4と同じ操作をする。

こんがりパン粉の作り方

材料
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

• こんがりパン粉は冷凍できます。

❶耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約1分10秒 に合わせる スタート 加熱開始

❷加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** 機能を使って手動加熱つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** 機能を使って手動加熱つまみで約30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



ポイント…そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

- **2倍量作るときの目安：**約1分50秒→約40秒→約40秒
- **3倍量作るときの目安：**約2分10秒→約1分→約40秒

エリンギのフライ

材料（2人分）290kcal　塩分1.4g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

エリンギ …… 3本
ハム …… 2枚
スライスチーズ …… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷エリンギは、たて半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

❸2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

❹3を上段に入れる。えびフライ（96ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **しっかり** に合わす。

手動でするときは
グリル・予熱なしで約9分（4人分は約11分）

自動メニュー ／ 健康メニュー ／ 脱油・減油 ／ えびフライ(しっかり)　角皿・アミ　上段　焼き上げ　約9分

・自動メニュー → フライ → えびフライ (しっかり) でも同じ加熱ができます。



とんかつ

材料（2人分）324kcal　塩分0.7g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

豚ロース肉 …… 2枚（1枚130g）
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

❸肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

❹3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定(押す)）を…
- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- 脱油・減油 に合わせる　押す
- 回す　とんかつ に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約10分（4人分は約11分）

自動メニュー ／ 健康メニュー ／ 脱油・減油 ／ とんかつ　角皿・アミ　上段　焼き上げ　約10分

・自動メニュー → フライ → とんかつ でも同じ加熱ができます。



フライのポイント

●フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ポテトコロッケ

材料（2人分）383kcal　塩分1.3g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

じゃがいも（4つ切り） …… 2個（300g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り） …… ½個（100g）
- 牛ひき肉（ほぐす） …… 50g
- バター …… 適量

塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
マヨネーズ …… 大さじ½
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定(押す)）を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　いも・かぼちゃ に合わせる　押す
- スタート　加熱開始

加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで5～6分加熱してください。

❺耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約1分30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

自動メニュー ／ 健康メニュー ／ 脱油・減油 ／ とんかつ　角皿・アミ　上段　焼き上げ　約10分

・自動メニュー → フライ → とんかつ でも同じ加熱ができます。
＊じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

❻5を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

❼6を上段に入れる。とんかつ（上記）の5と同じ操作をする。



自動メニュー	上段	焼き上げ	約10分
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ	角皿・アミ		

・自動メニュー→フライ→とんかつ でも同じ加熱ができます。

サクサクの衣と、ピリ辛明太子のしっとりさがやみつきになる味

明太子フライ

材料（2人分） 321 kcal　塩分1.9g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

ささ身 …… 4枚（200g）
明太子 …… 50g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

*4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

❹3を上段に入れる。とんかつ（97ページ）の5と同じ操作をする。



自動メニュー	上段	焼き上げ	約10分
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ	角皿・アミ		

・自動メニュー→フライ→とんかつ でも同じ加熱ができます。

アスパラガスの肉巻きフライ

材料（2人分） 273 kcal　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

豚もも肉（薄切り） …… 8枚（100g）
アスパラガス …… 4本
青じそ …… 8枚
塩、こしょう …… 各少々
A
- 梅肉 …… 10g
- 練りわさび …… 10g
- 白ごま …… 適量

薄力粉、溶き卵 …… 各適量

*4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

❸豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう1本作る。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

❺4を上段に入れる。とんかつ（97ページ）の5と同じ操作をする。



自動メニュー	上段	焼き上げ	約12分
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ(しっかり)	角皿・アミ		

・自動メニュー→フライ→とんかつ（しっかり）でも同じ加熱ができます。

豆腐カツ

材料（2人分） 309 kcal　塩分1.1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

もめん豆腐 …… $\frac{1}{2}$丁（150g）
八丁みそ …… 小さじ2
酒 …… 少々
青じそ …… 4枚
豚もも肉（薄切り） …… 100g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

*4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（96ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

❸豆腐は横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、4等分に切って、青じそで巻く。

❹豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

❺4を上段に入れる。とんかつ（97ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して **しっかり** に合わす。

手動でするときは
グリル・予熱なしで約12分（4人分は13〜15分）

ツナのおつまみ春巻き

材料（2人分）196 kcal　塩分0.7g

ツナ（缶詰）		50g
A	ピザ用チーズ	15g
	パセリ	少々
	カレー粉	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
春巻きの皮		2枚
薄力粉、水		各適量
サラダ油		適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。

❸薄力粉を同量の水で溶く。

❹春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。

❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 脱油・減油 に合わせる 押す
- 回す 春巻き に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー・脱油・減油・春巻き	水位1	角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→春巻き でも同じ加熱ができます。



手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約10分（4人分は約12分）

（梅じそ味）
汁気をきったツナ50gと、梅肉、練りわさび各大さじ1/2、白ごま小さじ1を混ぜ合わせる。青じそ4枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

豚肉とナッツの春巻き

材料（2人分）272 kcal　塩分1.5g

玉ねぎ		50g
ニラ		1/3束
好みのナッツ		15g
A	豚ひき肉	80g
	しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/3
	片栗粉	大さじ1
	塩、こしょう	各少々
春巻きの皮		4枚
薄力粉、水		各適量
サラダ油		適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

❸薄力粉を同量の水で溶く。

❹2とAをよく混ぜ合わせ、4等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。

❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

❻5を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（上記）の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー・脱油・減油・春巻き	水位1	角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→春巻き でも同じ加熱ができます。



豚肉の竜田揚げ風

材料（2人分）219kcal　塩分1.3g

豚肉しょうが焼き用（半分に切る）		150g
たれ	しょうゆ	大さじ1 1/2
	みりん・酒	各小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	しょうが・にんにく（すりおろす）	各ひとかけ
	青ねぎ（小口切り）	1本分
薄力粉		適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 脱油・減油 に合わせる 押す
- 回す 豚肉の竜田揚げ風 に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー・脱油・減油・豚肉の竜田揚げ風	水位1	角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風 でも同じ加熱ができます。



手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約11分（4人分は約13分）

さばの竜田揚げ風

材料（2人分）234kcal　塩分1.4g

さば（三枚におろした片身）		200g
たれ	しょうゆ	小さじ2 1/4
	酒	大さじ1/2
	青ねぎ（小口切り）	1/2本分
	しょうが（すりおろす）	大さじ1/2
	一味とうがらし	少々
片栗粉		大さじ1 1/2
オーブン用クッキングペーパー		

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

❸2を上段に入れる。豚肉の竜田揚げ風（上記）の3と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー・脱油・減油・豚肉の竜田揚げ風	水位1	角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風 でも同じ加熱ができます。





彩り豊かな一皿で、
身体の中からきれいに。

温野菜サラダ

組み合わせ①

自動メニュー	水位	上段	ゆで	
健康メニュー 抗酸化物質保存 青野菜（柔らかめ）	水位2	角皿・アミ		約9分

組み合わせ②

自動メニュー	水位	上段	ゆで	
健康メニュー 抗酸化物質保存 いも・かぼちゃ（固め）	水位2	角皿・アミ		約15分

・自動メニュー→ゆで・蒸し物→青野菜（柔らかめ）［または いも・かぼちゃ（固め）］でも同じ加熱ができます。

●ドレッシング
玉ねぎ（すりおろす）…25g・ポン酢しょうゆ…大さじ2・オリーブオイル…大さじ1/2・塩、こしょう…各少々

材料（2人分）139 kcal（組み合わせ①でドレッシングをかけた場合）　塩分1.5g　＊4人分も自動でできます。

〔組み合わせ①の場合〕

- ブロッコリー …… 1/2個
- アスパラガス …… 6本
- 粗びきウインナー …… 2本
- うずら卵 …… 4個

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定〔押す〕）を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- 回す 青野菜 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す（約30秒以内）柔らかめ に合わせる

❹加熱後、ドレッシング（右上に記載）をかける。

〔組み合わせ②の場合〕

- かぼちゃ（5mm厚さに切る） …… 100g
- いんげん …… 50g

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷角皿に調理網をのせて材料を並べる。

❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定〔押す〕）を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- 回す いも・かぼちゃ に合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す（約30秒以内）固め に合わせる

❹加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをふる。

手動でするときは
組み合わせ① 蒸し物（強）で約9分　　組み合わせ② 蒸し物（強）で約15分

ご注意　殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

金ザルが使えて便利です

ブロッコリーのミモザサラダ



❶ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3mm厚さの半月切りにして金ザルに入れる。（にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。）



❷角皿に調理網をのせ、1と卵（冷蔵のもの）2個をのせる。

❸組み合わせ①と同じ操作をし、加熱後、金ザルごと野菜を取り出す。延長 で3～5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身を分けて刻む。

ゆで卵

自動メニュー	水位	上段	ゆで	
ゆで・蒸し物 ゆで卵・レトルトカレー	水位2	角皿・アミ		約12分



材料（4個分）76kcal　塩分0.2g

- 卵（冷蔵のもの） …… M4個

＊Mサイズ2～8個まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷角皿に調理網をのせて、卵をのせる。

❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定〔押す〕）を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- 回す ゆで卵・レトルトカレー に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約12分

❹加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ご注意　ゆで卵やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。

●卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して仕上がりを調節してください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます



●卵といっしょにレトルトパック（カレーなど1袋）を並べ、冷凍ごはん（1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いて、その上に冷凍ごはんをのせる）ものせて自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵・レトルトカレーでスタート後、約30秒以内に しっかり を選んで加熱します。

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

●レトルトパックのみ（1～2袋）の加熱は、標準 でできます。

茶わん蒸し



自動メニュー ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	水位	水位2	上段 角皿	蒸し	約30分（蒸らし10分含む）

材料（2人分）115kcal　塩分2.2g

- 干ししいたけ（水でもどす）……1枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1½
  - 砂糖……大さじ½
- ささ身……50g
- 酒、薄口しょうゆ……各少々
- えび……2尾
- かまぼこ……2切れ
- ぎんなん（缶詰）……4粒
- 卵液
  - 卵……M1個
  - だし汁……1カップ
  - 塩……少々
  - 薄口しょうゆ……小さじ½
  - みりん……小さじ1
- みつ葉……適量

*1～4人分も自動でできます。

❶干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

❷水タンクに水を入れる。（水位2）
❸ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
❹卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
❺蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
❻角皿に5を並べる。
❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　茶わん蒸し に合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（弱）で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの⅓以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



茶わん蒸しいろいろ

洋風茶わん蒸し

材料（2人分）
130kcal　塩分1.4g　mL=cc

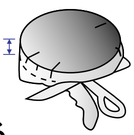
- とりもも肉（4等分に切り、塩こしょうする）……40g
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……15g
- ベーコン（1cm幅に切る）……1枚（20g）
- 卵液
  - 卵……M1個
  - ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……150mL
  - 牛乳……50mL
  - 白ワイン……大さじ½
  - 塩、こしょう……各適量
- チャービル……適量
- アルミホイル

*1～4人分も自動でできます。

● 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。

❶茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。
❷耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。



❸加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）183kcal　塩分1.5g

- 卵液
- 卵……M4個
- A
  - だし汁……1カップ
  - 酒……大さじ1
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ½
- うなぎのかば焼き……100g
- ゆり根（1片ずつはがす）……1個
- みつ葉……適量

❶卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。
❷4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。角皿に調理網をのせて上段に入れ、その上に大皿をのせる。茶わん蒸し（上記）の7と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。
※本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。



❸加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。



自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 手作り豆腐	水位2	角皿		約30分（蒸らし5分含む）

手作り豆腐

材料（2人分）58kcal　塩分0g（にがりは計算外）　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）……250mL

にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳250mLに見合う分量を使います。）

アルミホイル

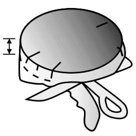
手作り豆腐のポイント

- 1度に1〜4個までできます。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳250mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、**手動の蒸し物（強）**で様子を見ながら加熱を追加してください。

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2**）
2. 豆乳（冷蔵のもの）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器（料理写真を参照）2個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



4. 角皿に3を並べる。
5. 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定(押す)）を…

- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　手作り豆腐 に合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは

蒸し物（強）で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

バリエーション

● 加熱は「手作り豆腐」と 同じ要領です。

ごま風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

そのまま温奴

＊奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

梅風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個（約12gのもの）を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。

※梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

豆花（トゥファ）

＊ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ（下記）をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。

●**シロップの作り方（2人分）**…耐熱容器に水25mLと砂糖大さじ2/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 手作り豆腐	水位2	角皿		約30分（蒸らし5分含む）



豆乳卵豆腐

材料（2人分）
123kcal　塩分1.1g　mL=cc

豆乳（成分無調整）……250mL
卵……M1個
みりん……大さじ1
塩……小さじ1/4
A［だし汁……25mL
　 薄口しょうゆ、みりん……各小さじ1/2
アルミホイル
＊1〜4個まで自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2**）
2. 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
3. 手作り豆腐の（上記）3〜5と同じようにする。加熱後、粗熱をとってから冷蔵室で冷やす。
4. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、冷まして卵豆腐の容器に等分にかける。

※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

手作り中華まん

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 手作り中華まん	水位2	角皿・アミ		約18分



材料（8個分）
206kcal　塩分1g　mL=cc

皮生地
- 薄力粉……150g
- 強力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1 1/3
- 砂糖……30g
- 塩……小さじ1/4
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳……大さじ1
- ぬるま湯（約30℃）……120mL
- ラード……小さじ1

オーブン用クッキングペーパー

具
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ（5mm角に切る）……1/2個（100g）
- ゆでたけのこ（5mm角に切る）……60g
- 干ししいたけ（水でもどす・5mm角に切る）……2枚
- 酒……大さじ2
- しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉……各大さじ1/2
- しょうが（すりおろす）……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 干ししいたけのもどし汁……50mL

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

❹きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 （決定（押す））を…
- 回す　発酵 に合わせる　押す
- ↓
- 40℃ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　40〜50分 に合わせる　スタート　加熱開始

❻具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

❼発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

❽生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

❾生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

❿手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

⓫角皿に10をのせる。

⓬11を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー （決定（押す））を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- ↓
- 回す　手作り中華まん に合わせる　押す
- ↓
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約18分

蒸しぎょうざの黒酢かけ

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 蒸しぎょうざ	水位2	角皿・アミ		約9分

材料（24個分） 40kcal（1個）　塩分0.2g

- えび……40g
- キャベツ（みじん切り）……1 1/2枚（150g）
- 塩……小さじ1/4
- 豚ひき肉……150g
- A
  - 水……大さじ1 1/2
  - 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1 1/2
  - しょうが（みじん切り）……大さじ3/4
  - しょうゆ、酒……各小さじ2
  - 塩……小さじ1/4
  - こしょう……少々
- ぎょうざの皮……24枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
- B
  - 黒酢……大さじ1 1/2
  - ごま油……小さじ1 1/2
  - ラー油、しょうゆ……各適量
- 香菜（シャンツァイ）……適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷えびは殻をむいて尾と背ワタを取り、包丁で粗くきざむ。

❸キャベツに塩をして、しんなりさせ、水気を絞る。豚ひき肉にえび、キャベツ、Aを加え、よく練り混ぜる。

❹ぎょうざの皮に具をのせ、皮の周囲に水をぬり、ひだを寄せながら包む。

❺調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷く。ぎょうざのひだのとがった部分を水溶き片栗粉にひたし、オーブン用クッキングペーパーに間隔をあけて並べる。

❻角皿に5をのせる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー （決定（押す））を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- ↓
- 回す　蒸しぎょうざ に合わせる　押す
- ↓
- スタート　加熱開始



手動でするときは
蒸し物（強）で約9分

皿に盛って、香菜をちらし、合わせたBをかける。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
蒸しぎょうざ
水位 水位2
上段 角皿・アミ 蒸し
約9分



アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料（16個分）39kcal（1個） 塩分0.3g

- アスパラガス …… 8本
- ぎょうざの皮 …… 16枚
- A
  - 豚ひき肉 …… 200g
  - 酒 …… 大さじ3
  - 土しょうが（すりおろす）…… 小さじ2
  - 塩、こしょう …… 各適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

❸Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
↓
回す 蒸しぎょうざ に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分

手動加熱
蒸し物（強）
水位 水位2
上段 角皿 蒸し



豚肉の柔らか蒸し

材料（4人分）262kcal 塩分1.6g

- 豚ロース肉（かたまり）…… 500g
- A
  - 白ねぎ（みじん切り）…… 大さじ2
  - にんにく（みじん切り）…… 2片
  - 土しょうが（みじん切り）…… 大さじ2
  - しょうゆ、みりん …… 各大さじ2
  - ごま油 …… 大さじ1
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - トウチ醤（ジャン）…… 小さじ1
  - 塩、こしょう …… 各適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ひと口大に切った豚肉とAをビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❸底の平らな耐熱容器に2を漬け汁ごと入れ、角皿にのせる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す 蒸し物（強） に合わせる 押す
↓
回す 約23分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー
ゆで・蒸し物
手作りシュウマイ
水位 水位2
上段 角皿・アミ 蒸し
約13分



しいたけシュウマイ

材料（16個分）34kcal（1個） 塩分0.3g

- 生しいたけ …… 16個
- 塩 …… 少々
- 具
  - 冷凍シーフードミックス …… 200g
  - とりひき肉 …… 100g
  - ゆでたけのこ（みじん切り）…… 80g
  - 塩 …… 小さじ2/3
  - 砂糖 …… 大さじ1 1/2
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1
  - こしょう …… 少々

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

❸ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
↓
回す 手作りシュウマイ に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約13分

手作りシュウマイ

材料（20個分）
44 kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

具

- かに（缶詰）……100g
- 豚ひき肉……200g
- ゆでたけのこ（みじん切り）……40g
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……大さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- こしょう……少々
- スープ……20mL

片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
グリンピース……20粒
シュウマイの皮……20枚
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

❸親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

❹角皿に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　ゆで・蒸し物　に合わせる　押す
↓
回す　手作りシュウマイ　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

自動メニュー　ゆで・蒸し物　手作りシュウマイ｜水位　水位2｜上段　角皿・アミ　蒸し｜約13分



手動でするときは
蒸し物（強）で約13分

ひすいシュウマイ

材料（16個分）34 kcal（1個）　塩分0.3g

- ほうれん草……300g
- 干ししいたけ（もどす）……2枚
- 白ねぎ……20g
- 土しょうが……20g
- 豚ひき肉……160g
- 塩……小さじ1/2
- A
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - ごま油……小さじ2
  - 片栗粉……大さじ1
- シュウマイの皮……16枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　ゆで・蒸し物　に合わせる　押す
↓
青野菜　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約7分

加熱後、水にとって色止めし、細かくきざんで水気をよく絞る。

❹干ししいたけ、白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。

❺ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと3、4を加えてさらに混ぜ合わせる。

❻親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。

❼6を上段に入れる。手作りシュウマイ（上記）の5と同じ操作をする。

自動メニュー　ゆで・蒸し物　手作りシュウマイ｜水位　水位2｜上段　角皿・アミ　蒸し｜約13分



手動でするときは
蒸し物（強）で約13分

肉団子のもち米蒸し

材料（約20個分）
61 kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

肉だんご

- 豚ひき肉……200g
- 青ねぎ（小口切り）……2本
- しょうが（みじん切り）……ひとかけ
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- 塩……小さじ1/3
- スープ……50mL
- ごま油……大さじ1
- 片栗粉……大さじ2

もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）……150g
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷具の全材料をよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）

❸バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

❹手作りシュウマイ（上記）の4～5と同じようにする。

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

自動メニュー　ゆで・蒸し物　手作りシュウマイ｜水位　水位2｜上段　角皿・アミ　蒸し｜約13分



自動メニュー 煮物・赤飯 乾物の煮物 ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ ｜ 約30分



ひじきの煮物

「野菜の煮物」‥‥‥

野菜をしっかり食べてますか？野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれており、身体の調子を整えます。また、食物せんいも多く含まれているので害になるものを体の外に排出してくれます。サプリメントも手軽ですが、やっぱり毎日の食事で補うのが理想的。色の濃い野菜も薄い野菜もまんべんなく食べたほうがいろいろな栄養が摂れます。

心落ちつく優しい味わい。

切り干し大根の煮物

材料（4人分）142kcal　塩分2.1g

切り干し大根	70g
油揚げ	2枚
A だし汁	2カップ
A 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ4
A 酒	大さじ2
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

❸底の平らな深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定(押す)）を…

回す → 煮物・赤飯 に合わせる → 押す

↓

乾物の煮物 に合わせる → 押す

↓

スタート　加熱開始

手動でするときは

煮こみで約30分

バリエーション　ひじきの煮物

● 煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料（4人分）

ひじき	30g（乾燥）
油揚げ	2枚
にんじん	40g
A だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
A 砂糖	大さじ1
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

❸底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。切り干し大根の煮物（下記）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニュー**つまみを回して **しっかり** に合わせる。

手動でするときは

煮こみで約40分

自動メニュー 煮物・赤飯 野菜の煮物 ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ ｜ 約50分



里いもの煮物

材料（4人分）161kcal　塩分1.6g

里芋	800g
A だし汁	2カップ
A 薄口しょうゆ	大さじ2
A 砂糖、みりん	各大さじ3
A 塩	小さじ1/2
ゆずの皮（せん切り）	適量
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタをする。

❸角皿に2をのせる。

❹3を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定(押す)）を…

回す → 煮物・赤飯 に合わせる → 押す

↓

回す → 野菜の煮物 に合わせる → 押す

↓

スタート　加熱開始

手動でするときは

煮こみで約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。

アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 196kcal　塩分1.2g

かぼちゃ ……… 600g
A
- だし汁 ……… 1 1/2カップ
- 砂糖 ……… 大さじ3
- みりん、酒 ……… 各大さじ2
- しょうゆ ……… 大さじ1
- 塩 ……… 小さじ1/3

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1)

❷かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

❸底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。里いもの煮物(106ページ)の4と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **ひかえめ** に合わす。

手動でするときは
煮こみで約40分

自動メニュー 煮物・赤飯 野菜の煮物(ひかえめ)　水位 水位1　下段 角皿　煮こみ 約40分



肉じゃが

材料(4人分) 270kcal　塩分2.3g

じゃがいも(4～8つ切り) ……… 4個(600g)
玉ねぎ(くし切り) ……… 2個(400g)
牛薄切り肉(3～4cm幅に切る) ……… 200g
水 ……… 1 1/2カップ
しょうゆ ……… 大さじ5
砂糖 ……… 大さじ3
酒、みりん ……… 各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2)

❷底の平らな深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

❸2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
- 回す 肉の煮物 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

自動メニュー 煮物・赤飯 肉の煮物　水位 水位2　下段 角皿　煮こみ 約1時間



手動でするときは
煮こみで約1時間

油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

材料(2人分) 254kcal　塩分2.6g

とりもも肉 ‥2枚(1枚250g)(油抜き前)
A
- 梅酒、水 ……… 各1カップ
- しょうゆ ……… 1/4カップ
- コンソメ(顆粒) ……… 小さじ1/2
- 豆板醤(トウバンジャン) ……… 小さじ1/2

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(80ページ)の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

❷水タンクに水を入れる。(水位2)

❸底の平な深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
- 回す 肉の煮物 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
煮こみで約1時間

自動メニュー 煮物・赤飯 肉の煮物　水位 水位2　下段 角皿　煮こみ 約1時間



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

材料(4人分) 817kcal　塩分1.8g

豚バラ肉(かたまり) ……800g(油抜き前)
A
- 酒 ……… 1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ ……… 各大さじ5
- にんにく、しょうが(各薄切り) ……… 各ひとかけ
- 八角 ……… 1個
- 水 ……… 2カップ

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(80ページ)の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。(水位2)

❸底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
- 回す 肉の煮物 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す (約30秒以内) しっかり に合わせる

手動でするときは
煮こみで約1時間10分

自動メニュー 煮物・赤飯 肉の煮物(しっかり)　水位 水位2　下段 角皿　煮こみ 約1時間10分



ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



自動メニュー 煮物・赤飯 肉の煮物 | 水位 水位2 | 下段 角皿 | 煮こみ | 約1時間

お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って

とりの赤ワイン煮

材料（4人分）135kcal　塩分1.8g

- とりもも肉 …… 2枚（1枚250g）（油抜き前）
- A
  - 赤ワイン、水 …… 各1/2カップ
  - トマトケチャップ …… 1/2カップ
  - 固形ブイヨン …… 1個
  - ベイリーフ …… 1枚
  - 塩、こしょう …… 少々
  - タイム …… 少々
- しめじ …… 1パック（100g）
- マッシュルーム …… 8個
- オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き（80ページ）の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸底の平らな深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

❹3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❺角皿に4をのせる。

❻5を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す)を…
- 回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
- 回す 肉の煮物 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
煮こみで約1時間

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

手動加熱 煮こみ | 水位 水位2 | 下段 角皿 | 煮こみ



ビーフシチュー

材料（4人分）
610kcal　塩分3.2g　mL=cc

- 牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす） …… 400g
- サラダ油 …… 適量
- 赤ワイン …… 大さじ3
- じゃがいも（乱切り） …… 2個（300g）
- にんじん（乱切り） …… 1本（200g）
- 玉ねぎ（くし切り） …… 1個（200g）
- マッシュルーム（缶詰・ホール） …… 50g
- A
  - トマトピューレ …… 100mL
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - ベイリーフ …… 1枚
  - 塩、こしょう …… 各少々
- バター …… 50g
- 薄力粉 …… 50g
- 固形ブイヨン …… 2個
- 水 …… 3 1/2カップ
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

❸フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

❹2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❺角皿に4をのせる。

❻5を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 決定(押す)を…
- 回す 煮こみ に合わせる 押す
- 回す 約2時間 に合わせる スタート 加熱開始

かれいの煮つけ

自動メニュー 煮物・赤飯 魚の煮つけ ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約25分

材料（2尾分）
119kcal（1尾）　塩分1.1g　mL=cc

かれい……2尾（1尾200g）
A
- 水……70mL
- 砂糖……大さじ1
- 酒、みりん……各大さじ1 1/2
- しょうゆ……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。
❸底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
↓
回す 魚の煮つけ に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始



手動でするときは
煮こみで約25分

加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

さばのみそ煮

自動メニュー 煮物・赤飯 魚の煮つけ ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約25分

材料（4人分）
238kcal　塩分1.2g　mL=cc

さば……4切れ（1切れ100g）
八丁みそ……100g
熱湯……150mL
A
- 砂糖……大さじ2 1/2
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ2
- 土しょうが（せん切り）……適量

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷底の平らな深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。
❸角皿に2をのせる。
❹3を下段に入れる。かれいの煮つけ（上記）の5と同じ操作をする。



黒　豆

自動メニュー 煮物・赤飯 煮 豆 ｜ 水位 水位2 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約3時間

材料（4人分） 419kcal　塩分2g

黒豆……2カップ（280g）
A
- 水……5 1/2カップ
- 砂糖……90g
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 重曹……小さじ1/3

砂糖……90g
オーブン用クッキングペーパー

❶底の平らな深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。
❷水タンクに水を入れる。（水位2）
❸1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す 煮物・赤飯 に合わせる 押す
↓
回す 煮 豆 に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタをしてスタートを押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱時間の目安
約3時間

※加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。



❻5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント…さびた釘（9～10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

昆布豆

自動メニュー 煮物・赤飯 煮 豆 ｜ 水位 水位2 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約3時間

材料（4人分） 363kcal　塩分1.8g

大豆……2カップ（280g）
A
- 水……6カップ
- 砂糖……70g
- しょうゆ……大さじ3 1/2
- みりん……大さじ1 1/2
- 塩……少々

だし昆布……10cm角
オーブン用クッキングペーパー

❶黒豆の1～5と同じようにする。ただし、加熱途中の報知音では、適当な大きさに切った昆布を加える。
❷加熱後、そのまましばらくおき、味を含ませる。



自動メニュー 煮物・赤飯 赤飯 | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ | 炊き上げ 約20分



赤　飯

材料（米2カップ分）
345kcal（1/4量）　塩分0g　mL=cc

もち米 ……………… 2カップ（340g）
あずき ……………… 50g
あずきのゆで汁（たりないときは水を加える）
……………… 260mL

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ あずきをゆでる。（ゆで汁は残しておく）金属製バット（28×21×（高さ）3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。



※もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。

❸ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

❹ 3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　煮物・赤飯　に合わせる　押す
- ↓ 回す　赤飯　に合わせる　押す
- ↓ 回す　分量を合わせる　押す
- ↓ スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約20分

加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー 煮物・赤飯 赤飯 | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ | 炊き上げ 約20分



山菜おこわ

材料（米2カップ分）
323kcal（1/4量）　塩分1g　mL=cc

もち米 ……………… 2カップ（340g）
水 ……………… 240mL
山菜の水煮（正味） ……………… 60g
A［薄口しょうゆ ……………… 大さじ1/2
A［塩 ……………… 少々

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ 洗ったもち米と水を金属製バット（28×21×（高さ）3.5㎝）に入れ、約1時間つけておく。
※もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。

❸ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加える。

❹ 角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺ 4を上段に入れる。赤飯（上記）の4と同じ操作をする。

手動加熱 レンジ 500W→200W | 付属品は入れません | 炊き上げ



ごはん

材料 151kcal（1カップの1/4量）　塩分0g　mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約４分 →15～17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分 → 約27分

❶ 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

❷ 1に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- ↓ 回す　500W　に合わせる　押す
- ↓ 回す　設定時間（上表参照）に合わせる　スタート　加熱開始

❸ 加熱後、とりけしを押し、

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- ↓ 回す　200W　に合わせる　押す
- ↓ 回す　設定時間（上表参照）に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

うなぎの蒸し寿司

自動メニュー しっとりあたため ごはん(常温)(あつめ)	水位 水位2	上段 角皿 蒸し	約9分



材料（2人分）
437kcal　塩分2g　mL=cc

- 干ししいたけ（もどす）……2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁……40mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ2
- すしめし
  - あたたかいごはん……360g
  - 酢……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 砂糖……大さじ1
  - 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- うなぎ（そぎ切り）……50g
- えび……2尾
- 錦糸卵……適量
- 絹さや……6枚

＊1〜4人分まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- （回す）レンジ に合わせる（押す）
- （回す）1000W に合わせる（押す）
- （回す）約50秒 に合わせる スタート 加熱開始

（煮汁は、残しておく。）えびは殻と背ワタを取る。

❸すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ$1\frac{1}{2}$を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

❹角皿に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- （回す）しっとりあたため に合わせる（押す）
- ごはん（常温）に合わせる（押す）
- （回す）分量を合わせる（押す）
- スタート 加熱開始
- （回す）（約30秒以内）あつめ に合わせる

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分

ヘルシーMEMO
うなぎは"栄養の宝庫"と言われるように、ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前（50g）で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

おかゆ

手動加熱 レンジ 500W	付属品は入れません	炊き上げ



材料（2人分）151kcal　塩分0g
- 米……$\frac{1}{2}$カップ（85g）
- 水……5カップ

❶洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

❷1をフタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- （回す）レンジ に合わせる（押す）
- （回す）500W に合わせる（押す）
- （回す）約30分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、延長で約10分加熱する。

いかめし

手動加熱 煮こみ	水位 水位2	下段 角皿	炊き上げ



材料（2人分）372kcal　塩分5.3g
- もち米……100g
- するめいか……2杯（1杯250g）
- A
  - だし汁……1カップ
  - 酒、しょうゆ……各$\frac{1}{4}$カップ
  - 砂糖……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。

❸いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。

❹2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開け味をしみやすくする。

❺底の平らな深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❻角皿に5をのせる。

❼6を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- （回す）煮こみ に合わせる（押す）
- （回す）約1時間 に合わせる スタート 加熱開始

❽加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。
※冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。
かしこく、便利な“ 手抜き ”を応援します。

▶じゃがいも

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー ゆで・蒸し物 いも・かぼちゃ ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ ゆで ｜ 約25分



ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

じゃがいもの薬味あえ（75kcal 塩分0.7g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）
●A［しょうゆ…大さじ1/2●みりん…小さじ1●酒…小さじ1］●白ねぎ（みじん切り）…大さじ1 1/2
●かつお節…1/2パック（1.5g）●青ねぎ（小口切り）…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
3 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定 押す）を…
回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
回す いも・かぼちゃ に合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
4 Aを小さい耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定 押す）を…
回す レンジ に合わせる 押す
1000W に合わせる 押す
回す 約40秒 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、3に回しかけて残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約22分



にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き（124kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）
●コンビーフ…1/4缶（25g）●にんにく…1/2片
●ピザ用チーズ…20g ●塩、こしょう…各少々
●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく
3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。

次の操作をする。

自動メニュー（決定 押す）を…
回す 焼き物 に合わせる 押す
回す カンタン焼物おかず に合わせる 押す
回す 分量を合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約22分（4人分は約25分）

加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約22分



まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン（190kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）
●ベーコン…1 1/2枚●まいたけ…1/2パック（50g）●A［マヨネーズ…大さじ1 1/2●牛乳…大さじ1/2●マスタード…小さじ1/2●にんにくチューブ…少々］●塩、こしょう…各少々●パン粉…大さじ1/2●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き（上記）の5と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ／ 水位 水位1 ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約22分



それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

とりじゃがトマト（207kcal 塩分0.4g）

材料:2人分 ●とりもも肉…1/2枚（125g）●A［酒…大さじ1/2●にんにくチューブ…少々●塩、こしょう…各少々］●じゃがいも…1個（150g）●プチトマト…4個●B［粉チーズ、パン粉…各大さじ1/2●ミックスハーブ（乾燥）…適量●塩、こしょう…各少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、4等分に切り、ビニール袋にAとともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。
3 じゃがいもは皮をむいて12等分に切る。
4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（112ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ／ 水位 水位1 ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約22分



ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン（205kcal 塩分0.8g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●玉ねぎ…1/4個（50g）●ベーコン …1枚●スイートコーン（缶詰・クリーム）…1/2缶（95g）●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3 グラタン皿2皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（112ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ／ 水位 水位1 ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約22分



お子様の大好きなトマト味。ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ（135kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●ピーマン…1/2個●プチトマト…3個●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…大さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角切り、プチトマトは半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（112ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ／ 水位 水位1 ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約22分



市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き（147kcal 塩分0.8g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●なす…1/2本（50g）●ミートソース（市販品）…50g●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（112ページ）の5と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

＊じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ／ 水位 水位1 ／ 上段 角皿・アミ・浅角皿 焼き上げ ／ 約22分



少量の油をからめるだけの手軽さです。

フライドポテト風おつまみ（75kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●サラダ油…小さじ1●塩…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をよく洗って1㎝角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、浅角皿に重ならないように広げる。
3 角皿に調理網をのせて2をのせ、上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（112ページ）の5と同じ操作をする。
※本体表示部に「調理網」と「浅角皿」は表示されませんが、このメニューでは使用します。
加熱後、塩をまぶす。

いろんな野菜で

ヘルシースティック焼き野菜

ビタミンをキープした甘味のあるメニューです。お子様のおやつにも最適。



※にんじんやかぼちゃをじゃがいもの要領で下準備して、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わす。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず	水位 水位1	上段 角皿	焼き上げ	約22分



チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き（167kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●キャベツ…1/8個（150g）●トマト…1/2個（100g）●ベーコン…2枚 ●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1/2・塩、こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…40g●ミックスハーブ（乾燥）…適量●アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 キャベツは芯を残して2等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。
5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
6 5を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 焼き物 に合わせる 押す
- 回す カンタン焼物おかず に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約22分（4人分は約25分）

自動メニュー ゆで・蒸し物 青野菜（柔らかめ）	水位 水位2	上段 角皿・アミ	ゆで	約9分



彩りも栄養のバランスもいい温サラダです。

キャベツの半熟卵サラダ（155kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●アスパラガス…2本●キャベツ（大きい葉）…2枚●卵（冷蔵のもの）…M2個●ベーコン…2枚●黒こしょう・粉チーズ…各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
※卵にキャベツがかぶらないようにする。
3 2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- 青野菜 に合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す （約30秒以内）柔らかめ に合わせる

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分

加熱後、卵は水にとって殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。
ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位 水位2	上段 角皿	蒸し	約16分



朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ（224kcal 塩分2g）

材料:2人分（mL=cc）●キャベツ…100g●厚揚げ…1/2個（70g）●白ねぎ…1/2本●卵…M3個●A［だし汁…50mL・しょうゆ…大さじ1 1/3・みりん…大さじ1 1/3］●青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3〜4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体にまわしかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- 回す カンタン蒸物おかず に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※かつお節をかけてもよいでしょう。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位 水位2	上段 角皿	蒸し	約16分



落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

キャベツのみそ蒸し（264kcal 塩分2.3g）

材料:2人分 ●キャベツ…150g●豚バラ肉（薄切り）…100g●A［みそ、砂糖…各大さじ1・酒、しょうゆ…各小さじ2・豆板醤（トウバンジャン）…適量・片栗粉…小さじ2］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。
3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
4 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、3を平らにのせる。
5 角皿に4をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（上記）の4と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）｜水位 水位1｜上段 角皿｜焼き上げ｜約17分



おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツとウインナーの巣ごもり（275kcal 塩分0.9g）

材料:2人分（mL=cc）●キャベツ…100g ●玉ねぎ…1/4個（50g）●粗びきウインナー…2本●A［生クリーム…30mL●塩、こしょう…各少々］●卵…M2個●ピザ用チーズ…30g ●パン粉…大さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 キャベツは千切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器2個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。（表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。）
4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。
5 4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す 焼き物 に合わせる 押す
- 回す カンタン焼物おかず に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す（約30秒以内）ひかえめ に合わせる

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190°Cで約17分（4人分は約20分）

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



食欲のないときでも、さっぱりといただけます。

キャベツと梅じその豚しゃぶ（120kcal 塩分1.7g）

材料:2人分　●キャベツ…100g●豚もも肉（薄切り）…100g●えのきだけ…1/2パック（50g）●塩、こしょう…各少々●A［酢…大さじ1●しょうゆ…小さじ1●ごま油…大さじ1/2●砂糖…小さじ1/2］●梅干し…3個●青じそ（細切り）…5枚

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは1cm幅の千切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
3 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、えのきだけと豚肉を混ぜたものをのせて軽く塩、こしょうをふる。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。
5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



キャベツの上に鶏肉をのせてふっくら柔らかく。

キャベツと蒸しどりの中華風（151kcal 塩分1.4g）

材料:2人分　●キャベツ…150g●とりむね肉…150g●塩…少々●酒…大さじ1●A［しょうゆ、ごま油…各小さじ2●酢…小さじ1●豆板醤（トウバンジャン）…適量］●貝割れ菜…1/2パック

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのタレをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風（121kcal 塩分1.6g）

材料:2人分　●キャベツ…150g●粗びきウインナー…　4本●A［酢…大さじ3●塩…小さじ1/3●黒こしょう…少々●赤とうがらし（半分にちぎり種を除く）…1本］●パセリ…適量●粒マスタード…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは千切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、全体を混ぜて、きざんだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約22分



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン（50kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1個（200g）●梅干し…1個●しょうゆ…大さじ1/2●みりん…大さじ1/4●かつお節…1/2パック（1.5g）●刻みのり…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 2を上段に入れ、キャベツのチーズ焼き（114ページ）の6と同じ操作をする。
4 梅干しの種をとり、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつお節と刻みのりをふる。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ） ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約17分



パンと一緒にブランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き（90kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1/2個（100g）●なす…1本（100g）●アンチョビ…2～3枚●オリーブオイル…大さじ1●塩、こしょう…各少々●タバスコ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 玉ねぎは5㎜厚さの薄切りにする。なすは1.5㎝厚さの輪切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、タバスコをかける。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（115ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約22分



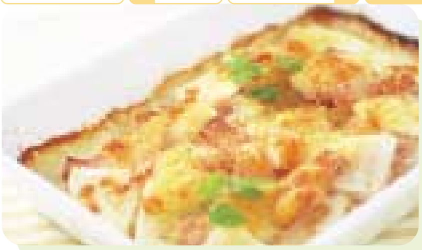
シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め（109kcal 塩分0.7g）

材料:2人分 ●トマト…1個（200g）●A［合びき肉…60g•玉ねぎ…1/8個（25g）•パン粉…大さじ1•塩、こしょう…各少々］●B［コンソメ（顆粒）…小さじ1/4•トマトケチャップ…大さじ1•水…大さじ2］●バジル（乾燥）…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。（中身はとっておく）
3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち30gを加えて混ぜる。（残りはとっておく）
4 2に、3を2等分してつめる。
5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
6 角皿に5をのせて上段に入れる。キャベツのチーズ焼き（114ページ）の6と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約22分



大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き（222kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●大根…200g●ベーコン…2枚●塩、こしょう…各少々●生クリーム…大さじ3●ピザ用チーズ…20g●パン粉…大さじ2

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツのチーズ焼き（114ページ）の6と同じ操作をする。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約16分



卵もお肉も柔らかく蒸し上がります。

卵のミンチ蒸し（169kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●とりひき肉…100g●塩…少々●A［白ねぎ（みじん切り）…大さじ1•しょうゆ…小さじ1•砂糖…小さじ1/2•パン粉…小さじ2］●卵… M2個

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボールにひき肉と塩を入れてよく練り、Aを加えてさらに練る。
3 茶わんに22㎝角くらいに切ったラップを敷いて、2の半量を円形にのばす。
4 3の中央部をくぼませ、そこに卵を落とし入れる。
5 ラップごと茶わんから取り出し、卵を包み込むように茶巾にして少しゆとりを持たせて上部をとめる。残りも同じようにする。
6 角皿に5をのせて、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、好みでポン酢しょうゆなどを添える。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）｜水位 水位1｜角皿 上段｜焼き上げ｜約17分



野菜から出たおいしいスープも召しあがれ。

トマトとレタスの卵ココット（235kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 ●レタス…60g●トマト…1/2個（100g）●ベーコン…2枚 ●卵…M2個●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
3 2個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
4 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（115ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜角皿 上段｜蒸し｜約16分



ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き（222kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●ベーコン…6枚●えのきだけ…1/2パック（50g）●大根…50g●白ねぎ（5cmの長さ）…4本●A［酒…大さじ2•コンソメ（顆粒）…小さじ1/2•塩、こしょう…各少々］●つまようじ

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし4等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして4等分する。
3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず｜水位 水位1｜角皿 上段｜焼き上げ｜約22分



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き（459kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 ●かぼちゃ…130g●玉ねぎ…30g●A［ツナ缶…小1缶（80g）•生クリーム…大さじ3•塩、黒こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…25g●パン粉…大さじ1/2 ●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツのチーズ焼き（114ページ）の6と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜角皿 上段｜蒸し｜約16分



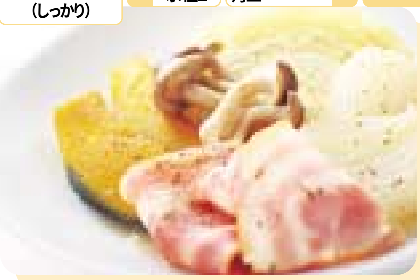
キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐（172kcal 塩分2.3g）

材料:2人分 ●豚もも肉（薄切り）…100g●もめん豆腐…1/2丁（150g）●白菜キムチ…100g●A［ブイヨン（顆粒）…小さじ1/2•しょうゆ…大さじ1/2•酒…大さじ1•ごま油…小さじ1］●青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってから一口大に切る。
3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（しっかり）｜水位 水位2｜角皿 上段｜蒸し｜約18分



薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮（86kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1/4個（50g）●キャベツ…1/8個（150g）●かぼちゃ…50g●しめじ…1/2パック（50g）●ベーコン…1枚●にんにく…1/2片●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1•白ワイン…大さじ1•塩、黒こしょう…各少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（114ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約18分（4人分は約20分）

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



むね肉がふっくら柔らかく。

蒸しどりのサラダ仕立て（177kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 ●とりむね肉…150g●塩、こしょう…各適量●酒…大さじ1●白ねぎ（細切り）…1/2本●にんじん（細切り）…15g●貝割れ菜…適量●A［しょうゆ・酢…各大さじ1・ごま油…大さじ1/2・粒マスタード…小さじ1/2］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。
3 角皿に2の容器をのせる。
4 3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー （決定(押す)）を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　カンタン蒸物おかず に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



ナッツの歯ごたえがアクセントの中華風あえ物。

蒸しどりのカシューナッツソース（201kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 （mL=cc）●とりもも肉（皮なし）…1枚（200g）●塩、こしょう…各適量●酒…20mL●A［カシューナッツ…20g・しょうゆ・酢…各小さじ2 1/4・白ねぎ（みじん切り）…大さじ1/2・しょうが・にんにく（みじん切り）…各小さじ1/2・ごま油…小さじ2/3・一味とうがらし…少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。
3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず｜水位 水位2｜上段 角皿｜蒸し｜約16分



魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し（174kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●白身魚…2切れ（1切れ80g）●青ねぎ…1 1/2本●山いも…50g●塩…小さじ1/4●ポン酢しょうゆ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩（分量外）をふり、下味をつける。
3 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（しっかり） ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約18分



お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し（121kcal　塩分1.4g）

材料:2人分　●生たら…2切れ（1切れ80g）●豆腐（8等分に切る）…1/2丁（150g）●生しいたけ（石づきを取る）…2枚●えび（殻、背ワタを取る）…2尾●A［だし汁…1カップ・塩…小さじ1/4・薄口しょうゆ…小さじ1/2］●みつ葉

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器を2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
3 角皿に2をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（118ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約18分（4人分は約20分）

手動加熱 蒸し物（強） ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し



らっきょうのさわやかさがポイントのシンプルなサラダ。

えびのサラダ（129kcal　塩分1g）

材料:2人分　（mL=cc）●らっきょう（酢漬け・甘くないもの）…50g●レタス…60g●えび（小さめのもの）…100g●白ワイン…25mL●フレンチドレッシング（市販のもの）…大さじ1 1/2

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
3 小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定 押す）を…
回す　蒸し物（強）に合わせる　押す
回す　5～6分に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、殻をとる。
5 2のらっきょうと4をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
6 皿に水気をきったレタスを敷き、5を盛る。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（ひかえめ） ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約9分



さっぱりとヘルシーな味わい。

ぶりの酢煮（218kcal　塩分0.7g）

材料:2人分　●ぶり…2切れ（1切れ80g）●A［酒…大さじ1 1/2・塩…少々］●B［だし汁…1/4カップ・米酢…大さじ2・砂糖・酒…各小さじ1・薄口しょうゆ…大さじ1］●白ねぎ・おろししょうが…各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（118ページ）の4と同じ操作をするがスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）

加熱後、器に盛る。
4 Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

アドバイス…さわらでもおいしくできます。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（ひかえめ） ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約9分



具が縮みにくく、うまみがたっぷり。

あさりの酒蒸し（26kcal　塩分0.9g）

材料:2人分　（mL=cc）●あさり…200g●酒…25mL（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。ぶりの酢煮（上記）の3と同じ操作をする。

モーニングメニュー

一日の始まりをバリエーション豊かな
モーニングメニューがサポートします。

操　作

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

回す　セットメニュー　押す → モーニングメニュー　押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**に**調理網**をのせて食品をのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

基本セット　トースト（パンメニュー）＆アスパラガスのベーコン巻き（サブメニュー）＆目玉焼き（サブメニュー）

〔162kcal　塩分0.6g〕

材料:2人分

食パン（常温・4～6枚切り）……2枚
アスパラガス………4本
ベーコン（半分に切る）……2枚
卵……………2個
アルミケース………6枚

❶アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
❷角皿に調理網をのせアルミケースを2枚重ねて2組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、1ものせる。
※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



❸2を上段に入れる。　上記の操作をする。



モーニングメニュー バリエーション

りんごトースト（パンメニュー）＆ポテトサラダカップ（サブメニュー）

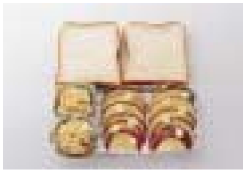
〔292kcal　塩分1.3g〕

材料:2人分

＊りんごトースト
りんご……………1/2個
バター……………10g
砂糖（または、はちみつ）…適量
シナモン…適量（好みで）
食パン（6枚切り）…2枚
バター……………適量

＊ポテトサラダカップ
ポテトサラダ……適量（アルミケースに入るくらい）
ピザ用チーズ……適量
パン粉、パセリ…各少々（あれば）
アルミケース………2枚
アルミホイル

❶りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
❷アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
❸アルミケース（ココットでも可）2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。
❹角皿に調理網をのせ、2、3、食パンをのせる。



❺加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



卵とウインナーのロールサンド（パンメニュー）

〔326kcal　塩分1.7g〕

材料:2人分

スクランブルエッグ
- 卵……………1個
- ピザ用チーズ…大さじ1
- 牛乳…………大さじ1
- ミックスベジタブル……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- マヨネーズ……適量

ウインナー……2本（軽く切り込みを入れる）
ロールパン…………4個
トマトケチャップ、マスタード……各適量
アルミケース………1枚

❶マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンはたてに切りこみを入れておく。
❷角皿に調理網をのせ、1、ロールパンをのせる。



❸加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



モーニングメニューのコツとポイント



自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
セットメニュー			
モーニングメニュー	水位1	角皿・アミ	約11分

※調理網にのれば、パンメニューとサブメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。
※手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約11分を目安に加熱してください。
● 構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

食パン（常温）だけをトーストする場合

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚（約8分30秒）、4枚（約11分30秒）を目安に加熱してください。

グラタンパン（パンメニュー）&おさつマーマレード（サブメニュー）

〔567kcal　塩分2g〕

材料:2人分
＊グラタンパン
ロールパン…………4個
卵……………………2個
ツナ（缶詰）………80g
塩、こしょう…………少々
ピザ用チーズ……適量

＊おさつマーマレード
さつまいも………80g
マーマレード…大さじ2
バター……………20g

1. ロールパンは、上の約3㎜を水平に切り、外側を破らないように中身をくりぬく。（切ったパンはフタにするので残しておく。）
2. 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。
3. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3㎜の薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。（さつまいもは、できるだけ薄く切る）
4. 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。





じゃこトースト（パンメニュー）&ほうれん草ココット（サブメニュー）

〔534kcal　塩分3.3g〕

材料:2人分
＊じゃこトースト
食パン（6枚切り）…2枚
マヨネーズ……大さじ2
ちりめんじゃこ……20g
味つけのり………適量
ピザ用チーズ……80g

＊ほうれん草ココット
ほうれん草………100g
ベーコン
………1枚（1cm幅に切る）
卵……………………2個
塩、こしょう……各少々

1. ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
2. 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
3. ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを2等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
4. 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。
モーニングメニューでスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わす。





ミートサンド（パンメニュー）&プチトマトのベーコン巻き（サブメニュー）

〔321kcal　塩分2.2g〕

材料:2人分
＊ミートサンド
牛ひき肉…………100g
ピーマン…2個（せん切り）
薄力粉…………大さじ1
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース…小さじ1
塩、こしょう………各少々
食パン……2枚（8枚切り）
アルミホイル

＊プチトマトのベーコン巻き
らっきょう…………8個
ベーコン…2枚（半分に切る）
プチトマト…………4個
塩、こしょう………各少々
パセリ…………………少々
アルミケース………2枚

1. 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
2. つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。
3. 角皿に調理網をのせ、1、2、食パンをのせる。
4. 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。





お弁当メニュー

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操　作

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す セットメニュー 押す → 回す お弁当メニュー 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

ささ身ロール



チーズ
材料:1人分　〔101kcal　塩分0.7g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
プロセスチーズ…20g
味つけのり…2枚

アスパラガス
材料:1人分　〔36kcal　塩分0.3g〕
ささ身…1本　アスパラガス…1本
塩、こしょう…少々

梅おかか
材料:1人分　〔53kcal　塩分2.3g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
A ［梅肉…20g（梅干し　1～2個分）
　かつお節……………………1パック
　みりん………………………小さじ1］

1. ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて、塩、こしょうをする。

［チーズ］1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。
［アスパラガス］アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。
［梅おかか］1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ



材料:1人分　〔112kcal　塩分0.3g〕
かぼちゃ…50g
A ［ツナ………………大さじ1
　マヨネーズ……大さじ1/2
　コーヒーフレッシュ…1個分
　塩、こしょう…………少々］

1. かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて、加熱する。
2. 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー&トマト



材料:1人分　〔145kcal　塩分0.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

1. 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
2. ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き



材料:1人分　〔68kcal　塩分0.5g〕
エリンギ…1本　ベーコン…1～2枚
塩、こしょう…少々

1. エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
2. エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

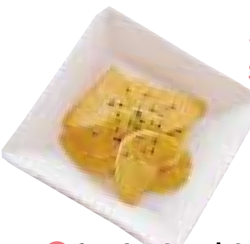
まいたけのきんぴら



材料:1人分　〔102kcal　塩分0.5g〕
まいたけ…1/2パック
しめじ…1/2パック　油揚げ…1/4枚
A ［しょうゆ…………小さじ2
　砂糖……………小さじ1
　ごま油…………小さじ1
　七味……………………少々］

1. まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく和える。

ヘルシー大学いも



材料:1人分　〔122kcal　塩分0.4g〕
さつまいも…50g　黒ごま…適量
A ［はちみつ………大さじ1/2
　砂糖……………大さじ1
　しょうゆ………小さじ1/2
　酢……………………数滴］

1. さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
2. アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
3. 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め



材料:1人分　〔110kcal　塩分1.5g〕
牛薄切り肉…60g　しめじ…1/2パック
A ［ウスターソース……小さじ1
　しょうゆ……………小さじ1
　酒……………………小さじ1］

1. 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ



材料:1人分　〔213kcal　塩分1.9g〕
焼肉用牛肉…3～4枚（65g）
ピーマン…1個　塩、こしょう…少々
A ［砂糖…………………大さじ1
　しょうゆ…………小さじ2
　ごま油…………小さじ1/2
　白ごま…………………適量］

1. 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）



材料:1人分　〔274kcal　塩分2.9g〕
豚もも肉（薄切り）…50g　ごはん…適量
塩、こしょう…少々　高菜漬け…30g
A ［酒…………………大さじ1/2
　しょうゆ……………小さじ1
　砂糖………………小さじ1/4］

1. 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かくきざむ。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
3. 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

お弁当メニューのコツとポイント

自動メニュー	水位		上段	焼き上げ	
セットメニュー		水位1	角皿		約12分
お弁当メニュー					



※角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
※耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
※手動でするときは、ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で12〜13分を目安に加熱してください。

（とりそぼろ）と（いり卵）を同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。



とりそぼろ

材料:1人分〔120kcal　塩分1.4g〕
とりひき肉…50g
A［酒………………小さじ1 1/2
　砂糖………………小さじ2
　しょうゆ…………小さじ1 1/2］

1. 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2. 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



いり卵

材料:1人分〔163kcal　塩分1.9g〕
卵…2個
A［砂糖………小さじ1
　塩………小さじ1/4］

1. 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
2. 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



じゃがいものカレーソテー

材料:1人分〔132kcal　塩分2.6g〕
じゃがいも…1/2個　にんじん…1/8本
A［しょうゆ………………大さじ1
　砂糖…………………小さじ2
　サラダ油……………小さじ1
　カレー粉…………小さじ1/2］

1. じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



セサミチキン

材料:1人分〔76kcal　塩分0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
白ごま、黒ごま…適量

1. とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2. 耐熱容器（または、アルミケース）にとり肉の皮を上にして入れる。



タラモサラダ

材料:1人分〔150kcal　塩分1.1g〕
じゃがいも…1/2個
A［たらこ……………1/4腹
　マヨネーズ……大さじ1
　塩、こしょう………少々］

1. じゃがいもは細い千切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2. たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



とりマヨグラタン

材料:1人分〔169kcal　塩分0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房　粉チーズ…適量
A［マヨネーズ……大さじ1
　カレー粉………小さじ1/2］
アルミケース…2枚

1. とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
2. アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



油揚げのチーズ巻き

材料:1人分〔131kcal　塩分0.8g〕
油揚げ…1/2枚　プロセスチーズ…20g
青じそ…2枚　みそ…適量

1. 油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2. 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3. チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料:1人分〔148kcal　塩分0.6g〕
じゃがいも…1/2個　ベーコン…1枚
バター…5g　塩、黒こしょう…少々
しょうゆ…適量

1. じゃがいもは、皮をむいて2〜3㎜厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



豚肉の甘辛炒め

材料:1人分〔173kcal　塩分1.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…70g
塩、こしょう…少々
マーマレード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



かぼちゃのきんぴら

材料:1人分〔80kcal　塩分1.3g〕
かぼちゃ…50g
A［しょうゆ……………大さじ1/2
　砂糖、ごま油………各小さじ1
　七味……………………少々］

1. かぼちゃは皮をむいて、2〜3㎜の厚さのイチョウ切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



冷凍ハンバーグ

材料:1人分〔106kcal　塩分0.6g〕
市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
………………2個（1個25〜30g）

1. 包装（プラスチック容器など）をはずす。

※付属のソースなどは加熱できません。



冷凍春巻き

材料:1人分〔168kcal　塩分0.8g〕
市販のお弁当用冷凍春巻き
………………2個（1個25〜30g）

1. 包装（プラスチック容器など）をはずす。

夕食メニュー

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、
2人分の食べきり量の夕食を一度につくることができます。

操　作

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す セットメニュー 押す → 回す 夕食メニュー 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**下段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

どんぶりごはん

※無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
※ごはんのみ1〜2カップ炊くときは、102ページを参照してください。

材料：［どんぶり2個（2人分）］　mL=cc
小さいどんぶり1個分（1人分）につき、米…$\frac{1}{2}$カップ（85g）　水…130〜150mL

❶分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタをしっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）
❷加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）





2人分を1つの容器で加熱する場合

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせてしっかり押えていったんはずし、折り目から3cm外をはさみで切る。

● **市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。**
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素をどんぶり1杯につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

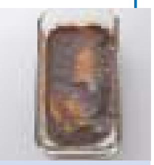
夕食メニュー バリエーション

どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 〔360kcal　塩分4.1g〕

さばのみそ煮

材料：2人分　mL=cc
さば……………………2切れ（1切れ100g）
八丁みそ……………………60g
熱湯……………………120mL
しょうが（せん切り）……………………適量
A ┌ 砂糖……………………大さじ2
│ みりん……………………大さじ$2\frac{1}{2}$
└ 酒……………………大さじ$1\frac{1}{2}$
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。



※落としブタをしたところ



なすのあえ物

材料：2人分
なす……………………2本（1本100g）
アルミホイル

❶なすは洗って水気をふき、たて半分に切ってアルミホイルで包む。
❷庫内中央（フラットテーブル）になすを置く。
加熱後、水にとって皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
＊写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意　アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き 〔683kcal　塩分1.8g〕



里いもの煮物

材料：2人分
里芋……………………400g
A ┌ だし汁……………………1カップ
│ 薄口しょうゆ……大さじ1
│ 砂糖、みりん…各大さじ$1\frac{1}{2}$
└ 塩……………………少々
ゆずの皮（せん切り）……適量
※好みで、盛りつけ後にのせる。
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器に全材料を入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。



ホイル焼き

92ページの「海の幸のホイル焼き」を参照して、2人分作る。
※写真は、豚ヒレ肉（1人前100g）を1cm厚さに切って塩、こしょうで味つけし、細切り野菜（生しいたけ、にんじん）とともにしょうゆマヨネーズであえ、ピザ用チーズとみつ葉を散らしてホイル焼きにしたものです。

夕食メニューのコツとポイント

自動メニュー	水位	下段	炊き上げ	
セットメニュー 夕食メニュー	水位1	角皿		約40分



どんぶりごはんと
さばのみそ煮の場合

※角皿にのれば、ごはんとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
※ごはんは、庫内の奥側に入れます。
※クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、仕上がりに支障はありません。
※手動でするときは、煮こみで約40分を目安に加熱してください。

どんぶりごはん&肉じゃが

〔596kcal　塩分3g〕



肉じゃが

材料:2人分　mL=cc
じゃがいも……2個（300g）
玉ねぎ…………1個（200g）
牛薄切り肉…………100g
水…………………150mL
A 砂糖…………大さじ3
　酒……………大さじ2
　みりん………大さじ2
　しょうゆ………70mL
オーブン用クッキングペーパー

1. じゃがいもは、6〜8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3〜4cm幅に切る。
2. 耐熱容器に肉が表面に出ないようにして具を入れる。水とAを混ぜ合わせ、上からかけてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。



どんぶりごはん&肉豆腐

〔574kcal　塩分1.9g〕



肉豆腐

材料:2人分　mL=cc
牛薄切り肉（ひと口大に切る）
…………………………200g
焼き豆腐（6等分に切る）……
…………………1/2丁（150g）
A しょうゆ、みりん…各40mL
　砂糖…………大さじ3
　水……………50mL
アルミホイル

1. 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、（肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる）アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（124ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。



カレーライス（カレールー&ごはん）

〔701kcal　塩分3.8g〕



材料:2人分　mL=cc
市販のカレールー……60g
熱湯…………………2カップ
しょうが・にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）
…………………………適量
バター…………………10g
牛薄切り肉…150g（3〜4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける）
玉ねぎ………小1個（150g）
にんじん………1/4本（50g）
じゃがいも………1個（150g）
米…………1カップ（170g）
水…………250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
3. 熱したフライパンにバターをとかして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
4. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（124ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。
5. 角皿に3と4をのせる。
6. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。



ハヤシライス（ハヤシルー&ごはん）

〔716kcal　塩分3.5g〕



材料:2人分　mL=cc
市販のハヤシルー…60g
熱湯………1 1/4カップ
サラダ油……大さじ1
牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）…200g
玉ねぎ……小2個（300g）
米………1カップ（170g）
水…250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
3. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（124ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。
4. 角皿に2と3をのせる。
5. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

健康セット
メニュー

低カロリーセットメニュー・低塩バランスセットメニュー

高脂血症、高血圧などの生活習慣病は、
その名の通り、日々の身体によくない生活習慣から起こる病気です。
『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューをセットでご紹介いたします。健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、献立のヒントにお役立てください。



監修：髙城 順子
Junko Takagi

料理研究家。女子栄養短期大学卒。和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。
NHKの「今日の料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍。
おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

高脂血症

高脂血症とは，血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため，日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

●カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とり過ぎると動脈硬化につながります。

〈コレステロールの多い食品例〉

鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバーなど。

●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や、魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINIコラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり，血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果，動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干物やベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。



★食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜1品を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

操　作

自動メニュー （決定（押す））を…

回す　健康メニュー　に合わせる　押す

↓

回す　低カロリーセットメニュー　または　低塩バランスセットメニュー　に合わせる　押す

↓

回す　低カロリー（とり）・低カロリー（魚）　または　低塩バランス（減塩）・低塩バランス（野菜）　のいずれかに合わせる　押す

↓

スタート　加熱開始

- 自動メニュー → セットメニュー
→ 低カロリー（とり）・低カロリー（魚）・低塩バランス（減塩）・低塩バランス（野菜） のいずれかを選んでも同じ加熱ができます。
- 同じ加熱なら、組み合わせを変えてもできます。

手動でするときは

低カロリー（とり）	ウォーターグリル・予熱なしで約14分
低カロリー（魚）	ウォーターグリル・予熱なしで約14分
低塩バランス（減塩）	ウォーターグリル・予熱なしで約18分
低塩バランス（野菜）	ウォーターオーブン（ロースト）・250℃・予熱なしで約20分

低カロリーセットメニュー

とりのごまだれ焼き &和風焼き野菜

358kcal　塩分1.3g

材料（2人分）　●とりもも肉…1枚（250g）●A［練りごま（白）…大さじ2・しょうゆ…大さじ1・みりん、砂糖…各小さじ1］●れんこん…80g●里いも…80g●たけのこの水煮…80g●オクラ…4本●B［しょうゆ、酒…各大さじ1・みりん、いりごま（白）…各小さじ1］

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは6等分に切る。
5. 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
6. 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にして中央にのせ、肉のまわりに4の野菜とオクラを並べる。（野菜の漬けだれは残しておく）
7. **6を上段に入れる。126ページの操作**を参照し、
低カロリーセットメニュー→**低カロリー（とり）**
で加熱する。
加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
8. **残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、**フタをせずに庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）**手動のレンジ1000W**で**約20秒**加熱する。
加熱後、肉と野菜にかける。

自動メニュー　健康メニュー　低カロリーセットメニュー　低カロリー（とり）｜水位　水位1｜上段　角皿・アミ　焼き上げ｜約14分



とりの南蛮漬け &カラフル焼き野菜

332kcal　塩分1.3g

材料（2人分）　●とりもも肉…1枚（250g）●A［しょうゆ、酒…各大さじ1/2］●さつまいも…100g●玉ねぎ…1/2個（100g）●アスパラガス…2本●りんご…1/4個●B［酢…1/3カップ・しょうゆ…大さじ1/2・砂糖…大さじ1・塩…小さじ1/2・黒こしょう…少々・赤とうがらし（輪切り）…1本］

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは6等分のくし切り、アスパラガスは固い部分は切り落とす。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、りんご以外の野菜を肉のまわりに並べる。
6. **5を上段に入れる。126ページの操作**を参照し、
低カロリーセットメニュー→**低カロリー（とり）**
で加熱する。
7. 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

自動メニュー　健康メニュー　低カロリーセットメニュー　低カロリー（とり）｜水位　水位1｜上段　角皿・アミ　焼き上げ｜約14分



ささ身の梅肉焼き &なすと厚揚げの香味ソース

253kcal　塩分2g

材料（2人分）　●ささ身…4本（200g）●A［酒…大さじ1・しょうゆ…小さじ1・梅肉…20g］●青じそ（千切り・飾り用）…5枚●なす…1本（100g）●厚揚げ…2/3個（90g）●しょうゆ…適量●B［白ねぎ（みじん切り）…大さじ1/2・にんにく（みじん切り）、土しょうが（みじん切り）…各小さじ1・みりん…大さじ1・しょうゆ…大さじ1/2・酢…小さじ2・砂糖…小さじ1・ごま油…小さじ1/3・豆板醤（トウバンジャン）…少々］

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. ビニール袋にAを入れて混ぜ、ささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
4. 角皿に調理網をのせ、ささ身をのせて、なす、厚揚げをまわりに並べる。
5. **4を上段に入れる。126ページの操作**を参照し、
低カロリーセットメニュー→**低カロリー（とり）**
で加熱する。
6. 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。
なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

自動メニュー　健康メニュー　低カロリーセットメニュー　低カロリー（とり）｜水位　水位1｜上段　角皿・アミ　焼き上げ｜約14分



あじの辛味焼き
＆きのこのホイル焼き

119kcal　塩分0.9g

材料（2人分） ●あじ（3枚おろし）…4枚（1枚50g）●白ねぎ…適量●A［しょうゆ…小さじ2・酒…小さじ1・豆板醤（トウバンジャン）…少々］●しめじ…1パック（100g）●えのきだけ…1パック（100g）●だし昆布…5cm角×2枚●酒…大さじ1●大根（おろす）…200g●青ねぎ（小口切り）…2本●ポン酢しょうゆ…適量●アルミホイル

自動メニュー　健康メニュー　低カロリーセットメニュー　低カロリー（魚）｜水位：水位1｜上段：角皿・アミ｜焼き上げ｜約14分



1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. あじは1枚を2等分する。白ねぎは縦に細く4cm長さに切り、水につけておく。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
5. アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を半量ずつふりかけて包む。
6. 角皿に調理網をのせ、汁気をきったあじと5をのせる。
7. 6を上段に入れる。126ページの操作を参照し、
低カロリーセットメニュー → **低カロリー（魚）**
で加熱する。
加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

※写真は、白ねぎの上に糸とうがらしをのせています。

さばのおろしソース
＆里いもサラダ

354kcal　塩分1.7g

材料（2人分） ●さば…2切れ（1切れ80g）●玉ねぎ…1/2個（100g）●おろしにんにく…小さじ1●A［しょうゆ、酒…各大さじ1・砂糖…大さじ1/2］●里いも…150g●オクラ…3本●B［ちりめんじゃこ…10g・練りごま（白）、マヨネーズ…各大さじ1・酒…小さじ2・練りわさび…小さじ1/2・塩、こしょう…少々］●すりごま（白）…大さじ1

自動メニュー　健康メニュー　低カロリーセットメニュー　低カロリー（魚）｜水位：水位1｜上段：角皿・アミ｜焼き上げ｜約14分



1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
3. ビニール袋にAと2、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。Bを混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせる。（たれは残しておく）里いもとオクラをさばのまわりに並べる。
6. 5を上段に入れる。126ページの操作を参照し、
低カロリーセットメニュー → **低カロリー（魚）**
で加熱する。
7. 加熱後、里いもは温かいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
8. 残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで約1分加熱する。
加熱後、盛りつけたさばにかける。

低塩バランス セットメニュー

さけのマリネ
＆なすのチーズ焼き

286kcal　塩分1.6g

材料（2人分） ●甘塩ざけ…2切れ（1切れ80g）●玉ねぎ…1/4個（50g）●A［にんじん（細切り）…30g・ピーマン（細切り）…1個・酢…大さじ3・オリーブオイル、砂糖…各大さじ1・にんにく（すりおろす）…少々・こしょう…少々］●なす…1本（100g）●プチトマト…4個●ピザ用チーズ…15g●かつお節…1/2パック（1.5g）●しょうゆ…小さじ1

自動メニュー　健康メニュー　低塩バランスセットメニュー　低塩バランス（減塩）｜水位：水位1｜上段：角皿・アミ｜焼き上げ｜約18分



1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3. ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4. プチトマトは薄切りにする。
5. なすは縦半分に切り、切った面を上にしてかつお節としょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
6. 角皿に調理網をのせ、2のさけと5をのせ上段に入れる。126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(減塩)**
で加熱する。
加熱後、さけに3をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。

さばのピリ辛野菜あえ &りんごポテトサラダ

430kcal　塩分1.8g

材料（2人分）　●塩さば…2切れ（1切れ80g）●にんにくの芽…80g●にんじん…40g●玉ねぎ…1/4個（50g）●白ごま…適量●A［しょうゆ、酢…各大さじ1/2・砂糖、ごま油…各小さじ1・土しょうが（すりおろす）…小さじ1・豆板醤（トウバンジャン）…適量］●じゃがいも…1個（150g）●りんご…1/4個●レーズン…大さじ2●B［マヨネーズ…大さじ1・練りからし…小さじ1/2・酢…小さじ1］●アルミホイル

自動メニュー：健康メニュー／低塩バランスセットメニュー／低塩バランス（減塩）
水位：水位1
上段：角皿・アミ
焼き上げ：約18分



❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）
❷塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
❸にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。
❹じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
❺角皿に調理網をのせて、2、3、4のじゃがいもを並べる。
❻**5を上段に入れる。126ページの操作**を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(減塩)**
で加熱する。
加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。
じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

牛肉ときのこのプルコギ風 &ブロッコリーのナムル

298kcal　塩分1.5g

材料（2人分）　●牛薄切り肉…120g●エリンギ…2本●玉ねぎ…1/2個(100g)●にら…50g●A［酒…大さじ1 1/2・しょうゆ…大さじ1・砂糖…小さじ1・にんにく（すりおろす）…小さじ1・しょうが汁…小さじ1/2・白ねぎ（みじん切り）…1/2本］●白ごま、糸とうがらし…各適量●ゆで大豆…50g●ブロッコリー…80g●もやし…50g●パプリカ（赤）…1/4個（40g）●B［白ねぎ（みじん切り）…大さじ1・しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ1・塩、一味とうがらし…各少々］●アルミホイル●オーブン用クッキングペーパー

自動メニュー：健康メニュー／低塩バランスセットメニュー／低塩バランス（野菜）
水位：水位1
上段：角皿
焼き上げ：約20分



❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）
❷玉ねぎは縦半分に切って5mm厚さに切り、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
❸牛肉は、2～3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、ニラ以外の2を加えて約10分漬けこむ。
❹ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包む。
❺底の平らな耐熱容器に3を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
❻角皿に4と5をのせ、上段に入れる。126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(野菜)**
で加熱する。
❼加熱後、ナムルはBとあえる。プルコギ風は白ゴマと糸とうがらしをふる。

しいたけの肉詰め &わかめと春菊の煮びたし

228kcal　塩分1.2g

材料（2人分）　mL=cc　●生しいたけ…6個●豚ひき肉…120g●もめん豆腐…50g●大根…300g●青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ…各適量●A［片栗粉、酒…各小さじ2・しょうが汁…適量・塩…少々］●わかめ…30g●春菊…100g●えのきだけ…1/2パック（50g）●B［しょうゆ…小さじ2・みりん、酒…各小さじ1・だし汁…100mL］●アルミホイル

自動メニュー：健康メニュー／低塩バランスセットメニュー／低塩バランス（野菜）
水位：水位1
上段：角皿
焼き上げ：約20分



❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）
❷生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
❸わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
❹耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをする。
❺豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れ混ぜ合わす。6等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。
❻角皿に4をのせ、角皿の空間にアルミホイルを敷いて5を並べる。上段に入れる。126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(野菜)**
で加熱する。
❼加熱後、肉詰めに大根おろし、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。



手作りならではの工夫で楽しく。

型抜きクッキー

自動メニュー	予熱		焼き上げ	
お菓子・パン クッキー	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）		上段 角皿・アミ・浅角皿	約17分

材料（約36個）31 kcal　塩分0g

クッキー生地

- バター（やわらかくしたもの）……60g
- 砂糖……50g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

❶やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



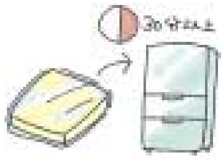
❷溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



❸薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



❹ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。



❺ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

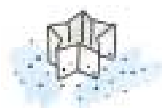
ポイント…
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。



❻好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。



ポイント…
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。



❼浅角皿に間隔をあけて並べる。



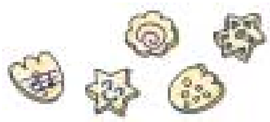
❽予熱する。角皿に調理網をのせ上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
- ↓ クッキー　に合わせる　押す
- ↓ スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。加熱後、熱いうちに浅角皿からはずして冷ます。

手動でするときは
オーブン・予熱ありの180℃で約17分

アドバイス…アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



バリエーション

● 焼き上げは「型抜きクッキー」と同じ要領です。

おからクッキー

材料（約36個分）

おから	60g
バター（やわらかくしたもの）	60g
砂糖	30g
薄力粉	60g
黒ごま	大さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー	

❶角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

❷1を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す → グリル に合わせる → 押す
回す → 予熱なし に合わせる → 押す
回す → 約8分 に合わせる → スタート 加熱開始

❸バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

❹薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❺4の生地を3cm角の棒状にしてラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

❻ラップを取って厚さ6mmに切り、浅角皿に並べる。



アイスボックスクッキー

材料（約36個分）

クッキー生地

バター（やわらかくしたもの）	60g
砂糖	40g
卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ⓐ	55g
薄力粉 ⓑ	50g
ココア	10g

❶型抜きクッキー（130ページ）の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

❷好みの形にし、3cm角（または直径3cm程度）の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6～7mm厚さに切り、浅角皿に並べる。







手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

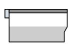
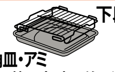
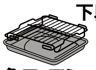
卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。





テーブルがパッと華やぐ、ケーキの定番。

スポンジケーキ

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ
お菓子・パン スポンジケーキ	 水位1	 下段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	 下段 角皿・アミ 約35分

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■スポンジケーキに合わせ、**決定**を押して、**自動メニューつまみ**を回し、サイズを選んで**決定**を押します。
■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン（ケーキ） 予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

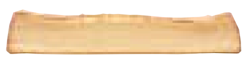
材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
313kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 …… 90g
- 卵 …… M3個
- 砂糖 …… 90g
- バニラエッセンス …… 少々
- バター …… 15g
- 牛乳 …… 大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム …… 300mL
- 砂糖 …… 大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー …… 各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで） …… 適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

チェック!!

状　態	断　面	原　因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

❸卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。




❹卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




❺卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

❻5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

❼耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す） を…

回す　レンジ に合わせる　押す
↓
回す　200W に合わせる　押す
↓
回す　約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60°Cのものが早く生地に混ざります。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す） を…

回す　お菓子・パン に合わせる　押す
↓
回す　スポンジケーキ に合わせる　押す
↓
回す　サイズを合わせる　押す
↓
スタート 予熱開始

❾2の型に7を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。



ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

❿予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ケーキ）・予熱あり
の160°Cで約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

⓫加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。



⓬ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



●タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。




●スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。




●絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。




ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

⓭フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

バリエーション

● 焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ（直径18cmの金属製丸型1個分）

❶スポンジケーキの1～11と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

❷生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。





自動メニュー	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン シフォンケーキ	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ	約45分

フワフワしっとりのシフォンは、柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g　mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

*フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

❶卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



❷卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



❸2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

❹3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

❺予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　シフォンケーキ　に合わせる　押す
↓
スタート　予熱開始

❻4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

❼何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

❽予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
オーブン・予熱ありの180℃で約45分

❾加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
アドバイス…好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション

● 焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン ロールケーキ	水位1	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約17分



季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本分）
152kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 …… 60g
- 卵 …… M3個
- 砂糖 …… 60g
- バニラエッセンス …… 少々
- 牛乳 …… 大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム …… 90mL
- 砂糖 …… 大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー …… 各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ …… 適量
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷浅角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを浅角皿のふちから1cm高くなるように敷く。

❸スポンジケーキ（132ページ）の3〜4と同じようにして卵を泡立てる。

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　ロールケーキ　に合わせる　押す
↓
スタート　予熱開始

❺スポンジケーキの5〜6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

❻2の浅角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ケーキ）・予熱あり
の170℃で約17分

加熱後、浅角皿から取り出し、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをはがす。

❽ホイップクリームの作り方（133ページの12）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

❾ケーキの粗熱を取って焼き色のついた方を下にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

❿巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション

● 焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。

ココアロール
薄力粉60gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉60gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

手動加熱	予熱	下段	下段	焼き上げ
オーブン		角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	角皿・アミ	



カステラ

材料（20×20cmのもの1個分）
262kcal（1/10切れ）　塩分0.1g

- 新聞紙 …… 6〜7枚
- アルミホイル（長さ50cmのもの）…… 2枚
- 卵（室温のもの）…… M8個
- 砂糖 …… 280g
- A［はちみつ …… 大さじ3
- 　 湯（または温めた牛乳）…… 大さじ$1\frac{1}{2}$
- 強力粉（ふるう）…… 200g

■手作りの醍醐味「カステラ」
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

❶新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

❷卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

❸混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- ↓
- 予熱あり に合わせる　押す
- ↓
- 170℃ に合わせる スタート 予熱開始

❺ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント…大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

❻型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。（泡切り）

❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　約15分 に合わせる スタート 加熱開始

ご注意 新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

加熱後、**とりけし**を押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- ↓
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- ↓
- 回す　140℃ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約1時間10分 に合わせる スタート 加熱開始

❽すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

ポイント…上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

新聞紙の型のつくり方

1 新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4カ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。



3 17cmの半分のところを、山折りにする。



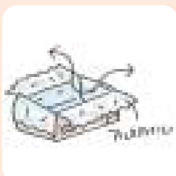
4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。



6 すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなるので）もう一方からも敷き詰める。



バリエーション

●焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。

抹茶カステラ

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。



マドレーヌ

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ・浅角皿



材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型6個分）
211kcal（1個）　塩分0.2g

- 卵 …… M2個
- 砂糖 …… 70g
- A［薄力粉 …… 75g／ベーキングパウダー …… 小さじ1/2］
- レモン汁 …… 小さじ1
- バター（小さく切る） …… 75g
- 敷き紙

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

❸スポンジケーキ（132ページ）の3～7と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 回す　200W に合わせる　押す
- 回す　約3分 に合わせる スタート　加熱開始

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ケーキ）に合わせる　押す
- 予熱あり に合わせる　押す
- 回す　160℃ に合わせる スタート　予熱開始

❺型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、浅角皿に並べる。

❻予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　約30分 に合わせる スタート　加熱開始

加熱後、すぐ型から出して冷ます。

パウンドケーキ

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ



材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
265kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ［ドライフルーツ …… 90g／ラム酒 …… 30mL］

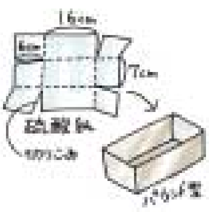
生地
- ［バター（やわらかくしたもの） …… 100g／砂糖 …… 80g／卵 …… M2個］
- A［薄力粉 …… 100g／ベーキングパウダー …… 小さじ2/3］
- B［くるみ（粗みじん切り） …… 20g／レモン汁 …… 1/2個分／レモンの皮（すりおろす） …… 1/2個分／バニラエッセンス …… 少々］
- スライスアーモンド …… 適量
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約1分 に合わせる スタート　加熱開始

❸パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意　硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

❹ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

❺卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❻4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

❼6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ケーキ）に合わせる　押す
- 予熱あり に合わせる　押す
- 回す　160℃ に合わせる スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網の中央に横方向になるようにのせる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　45～50分 に合わせる スタート　加熱開始

手動加熱
オーブン
予熱 下段 角皿・アミ（予熱目安時間約8分）
焼き上げ 下段 角皿・アミ



アップルパイ

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分）
320kcal（1/8切れ）　塩分0.7g

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……1/2個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）……少々

冷凍パイシート（市販のもの）……4枚（1枚100gのもの）

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

あんずジャム、ラム酒……各適量

❶りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

❷1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　レンジ に合わせる　押す
↓
1000W に合わせる　押す
↓
回す　約8分30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

途中残り時間が約1分30秒の時に取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

❸冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

❹1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

❺汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

❻余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

❼予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　オーブン に合わせる　押す
↓
予熱あり に合わせる　押す
↓
回す　210℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❽6の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

❾予熱が完了すれば、8を調理網をのせる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　約30分 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

自動メニュー
お菓子・パン
プリン
水位 水位2
蒸し 上段 角皿
約18分（蒸らし5分含む）



プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
109kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル
＊陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　レンジ に合わせる　押す
↓
回す　500W に合わせる　押す
↓
回す　約2分40秒 に合わせる　スタート　加熱開始

焦げ色がつけば、取り出して、湯を加える。
※色がうすいときは延長してください。

ご注意 加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

❸プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

❹耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　レンジ に合わせる　押す
↓
1000W に合わせる　押す
↓
回す　約2分30秒 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。

プリンのポイント
●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長 で加熱を追加してください。

溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

❺プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　お菓子・パン に合わせる　押す
↓
回す　プリン に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（弱）で約13分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

バリエーション

● 加熱は「プリン」を参照しますが、**スタート**を押して、約30秒以内に**自動メニューつまみ**を **しっかり** に合わせます。

チョコレートプリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）

カラメルソース（作り方は「プリン」を参照）

- 砂糖 …… 大さじ5
- 水、湯 …… 各大さじ1

プリン液

- 牛乳 …… 2カップ
- 砂糖 …… 50g
- ミルクチョコレート（細かくくだく） …… 140g
- 卵 …… M4個

アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷耐熱容器に牛乳、砂糖を入れる。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す） を…

回す レンジ に合わせる 押す
↓
1000W に合わせる 押す
↓
回す 約2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、チョコレートに注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

❸プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。



プリン（なめらかタイプ）

自動メニュー お菓子・パン プリン（しっかり）	水位	水位2	上段 角皿	蒸し	約28分（蒸らし5分含む）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分）
185kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

A
- 牛乳 …… 300mL
- 砂糖 …… 70g

- 生クリーム …… 150mL
- 卵黄 …… M5個
- バニラエッセンス …… 少々
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す） を…

回す レンジ に合わせる 押す
↓
1000W に合わせる 押す
↓
回す 約2分 に合わせる スタート 加熱開始

❸2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

❹3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す） を…

回す お菓子・パン に合わせる 押す
↓
回す プリン に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

回す （約30秒以内） しっかり に合わせる

手動でするときは
蒸し物（弱）で約23分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。



バリエーション

● 加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン
（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。





モコモコのシュー皮にカスタードをたっぷり詰めて。

シュークリーム

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン シュークリーム	水位1	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約29分

材料(9個分)
201kcal(1個)　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ2
- 砂糖……80g
- 牛乳……2カップ
- 卵黄……M3個
- バター……30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

シュー生地
- 水……90mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……M2〜3個

❶カスタードクリームを作る。
大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません。）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 1000W に合わせる 押す
- 回す 約4分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

途中残り時間が約2分と約1分の時に混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
ポイント…加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

❷バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

❸シュー生地を作る。
大きめ（直径20cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません。）



手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 1000W に合わせる 押す
- 回す 2分～2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

❹加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません。）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 500W に合わせる 押す
- 回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❺溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

❻ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。
ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



❼水タンクに水を入れる。（水位1）

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- 回す シュークリーム に合わせる 押す
- スタート 予熱開始

❾直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、浅角皿に9個に絞り出す。

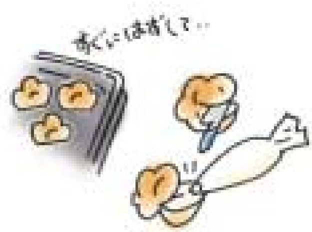


❿予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約29分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

⓫シュー皮が熱いうちに手早く浅角皿からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとロメモ
シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。やわらかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

バリエーション

● 焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

自動メニュー	水位	予熱		焼き上げ	
お菓子・パン シュークリーム	水位1	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿		約29分

材料（8個分）
246 kcal　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ1½
- 砂糖ⓐ……50g
- 牛乳……240mL
- 卵黄……M2個
- バター……25g
- ブランデー……小さじ1½
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……80mL
- 砂糖ⓑ……15g

シュー生地
- 水……50mL
- バター……25g
- 薄力粉……25g
- 卵……L1個

冷凍パイシート（市販のもの）……1枚（100g）
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。（**水位1**）

2 シュークリーム（140ページ）の1〜2と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約3分30秒にし、残り時間が約2分と約1分のときに混ぜる。

3 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 冷凍パイシートを冷凍室から出し、8等分する。

5 シュークリーム（140ページ）の3〜6と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約20秒にする。

6 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

7 6の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の⅛量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

8 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



9 出来上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

10 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- ↓
- 回す シュークリーム に合わせる 押す
- ↓
- スタート 予熱開始

11 浅角皿に、生地を間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約29分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

ベイクド チーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）
320 kcal（1/8切れ）　塩分0.3g

タルト生地
- バター …… 60g
- 砂糖 …… 40g
- 卵 …… M1/2個分
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 120g

チーズクリーム
- クリームチーズ（やわらかくしたもの）…… 200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）…… 100g
- 砂糖 …… 90g
- 卵黄 …… M2個
- コーンスターチ …… 30g
- レモン汁 …… 1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）…… 1/2個分
- バニラエッセンス …… 少々
- 卵白 …… M2個分

レーズン …… 15g

❶ 型抜きクッキー（130ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

❷ ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

❸ 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。



❺ 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。



❻ ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

❼ 6の底にレーズンを散らし、浅角皿にのせて5を流し入れる。
※予熱後に調理網に移動しやすいように浅角皿にのせます。

❽ 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- 予熱あり に合わせる　押す
- 170℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❾ 予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　55分～1時間 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

スフレチーズケーキ

材料（直径18cmの底の抜けない金属製丸型1個分）
277kcal（1/8切れ）　塩分0.3g　mL=cc

- クリームチーズ（やわらかくしたもの）…… 200g
- バター（やわらかくしたもの）…… 30g
- 砂糖ⓐ …… 30g
- 卵黄 …… M3個
- 生クリーム …… 100mL
- レモン汁 …… 20mL
- ブランデー …… 大さじ1/2
- 卵白 …… M5個分
- 砂糖ⓑ …… 60g
- 薄力粉（ふるう）…… 40g

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー
キッチンペーパー

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ 丸型の底に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター（分量外）をぬる。（内側面には、硫酸紙は敷かない）

ポイント…バターが白っぽく見えるくらいに多めにぬるときれいにふくらみます。

❸ ボールにやわらかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❹ 3に砂糖ⓐを加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❺ 生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜる。

❻ 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖ⓑを少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。

❼ 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

❽ 7に6の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて、泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。

❾ 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。浅角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、湯300mLを注いで型をのせる。

❿ 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- 予熱あり に合わせる　押す
- 回す　180℃ に合わせる　スタート　予熱開始

⓫ 予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 約15分 に合わせる　スタート　加熱開始



⓬ 加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　ウォーターオーブン（ケーキ） に合わせる　押す
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- 回す　140℃ に合わせる　押す
- 回す　30～35分 に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し、冷蔵室に入れて冷やす。
※表面にひび割れができます。

自動メニュー お菓子・パン 草もち | 水位 水位2 | 蒸し 上段 角皿・アミ・浅角皿 | 約15分



草もち

材料（10個分）
140kcal（1個） 塩分0g mL=cc

こしあん……250g
よもぎ（または、春菊）の葉先……20g
白玉粉……30g
ぬるま湯……150mL
砂糖……40g
上新粉……130g
きな粉……適量

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）
❷あんは10個に分け、丸めておく。
❸よもぎは、熱湯でサッとゆで、冷水にとってすり鉢でするか、細かく刻む。
❹ボールに白玉粉を入れ、1/3量のぬるま湯を入れて白玉粉を溶かしてから、砂糖、上新粉、残りの湯を入れて混ぜる。
❺浅角皿に4を流し入れる。
※粉によって固さがちがう場合があります。固い場合は、浅角皿いっぱいにまんべんなく広げて入れます。
❻角皿に調理網をのせ、5をのせる。
❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　草もち　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約15分

❽蒸し上がった生地をボールかすり鉢に入れ、ぬれぶきんを手に巻いて力を入れてつき混ぜ、もちが熱いうちによもぎを加える。
❾もちを10等分に分け、手水（砂糖水を使うと表面の乾きがやや防げる。）をつけながら、もちをだ円にのばしてあんをのせ、2つにたたむ。きな粉を茶こしでうっすらとふりかける。

手動加熱 蒸し物（強） | 水位 水位2 | 蒸し 上段 角皿・アミ・浅角皿



ココナッツ団子

材料（16個分）
127kcal（1個） 塩分0g mL=cc

黄身あん
- 卵黄……3個分
- 砂糖……60g
- コーンスターチ……40g
- 加糖練乳……60g
- バター……20g

生地
- 白玉粉……180g
- 砂糖……大さじ1
- サラダ油……小さじ1
- 水……170～175mL

ココナッツ……50g
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）
❷黄身あんを作る。ボールに卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、コーンスターチを加えてなめらかになるまで混ぜ、練乳を加えて溶きのばす。
❸2を底の平らな耐熱容器に流し込み角皿にのせる。
❹3を上段に入れる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
約15分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、バターを入れて混ぜ、冷蔵室で冷やし16等分に丸めておく。
❺ボールに白玉粉、砂糖、サラダ油を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。目安は、耳たぶくらいの柔らかさになるように仕上げる。固い場合は、水を小さじ1ずつたしていき生地が一つにまとまれば16等分にする。
❻5を中央に厚みをもたせて丸くのばし中心に4を置いて包み、丸くしてオーブン用クッキングペーパーを敷いた浅角皿に並べる。
❼角皿に調理網をのせ、6をのせる。
❽7を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
約15分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、ココナッツを表面にまぶす。
※ココナッツは、お好みでフライパンでこんがり炒ったものをまぶしてもよいでしょう。また黄身あんの代わりに市販のあんこなどでもよいでしょう。

桜もち

材料（20個分）
99kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

自動メニュー　お菓子・パン　桜もち　／水位　水位2　／上段　角皿・アミ・浅角皿　蒸し　約20分

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。

❸浅角皿にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　桜もち　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約20分

加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

❻手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。



おはぎ

材料（15個分）
185kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

自動メニュー　お菓子・パン　おはぎ　／水位　水位2　／上段　角皿・アミ・浅角皿　蒸し　約20分

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷つぶあんは15等分して丸める。

❸洗ったもち米と水を浅角皿に入れ、約1時間つけておく。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　おはぎ　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約20分

❻5をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。

❼6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。



栗蒸しようかん

材料（(底)17×13.5×(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分）
169kcal（1/8切れ）　塩分0.1g

栗の甘露煮	100g
つぶあん	400g
A［薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1 1/2
水	大さじ4

手動加熱　蒸し物（強）　／水位　水位2　／上段　角皿　蒸し

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷栗の甘露煮のうち表面に飾るきれいなものを4個取っておき、残りは粗くきざんでおく。4個の栗は、厚みを半分に切る。

❸つぶあんにAを合わせてふるい入れ、分量の水を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。

❹3にきざんだ栗を混ぜ、型に入れる。

❺角皿に4をのせる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

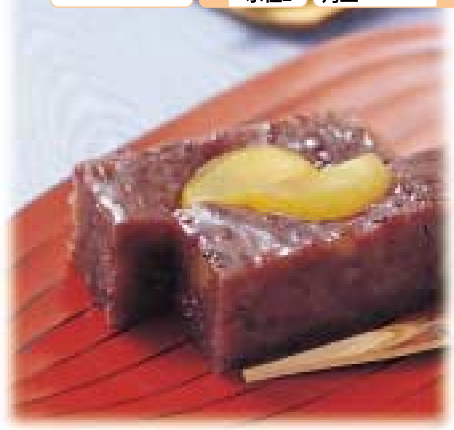
手動加熱（決定（押す））を…

回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
回す　約20分　に合わせる　スタート　加熱開始

❼加熱が終われば、あんを混ぜて、表面を平らにならし、2で取っておいた飾り用の栗を押しこみ、型を上段に戻す。水タンクに水を入れる。（水位2）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…

回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
約15分　に合わせる　スタート　加熱開始



❼ようかんが完全に冷めれば、型から出し、好みの大きさに切り分ける。

手動加熱
グリル
上段 焼き上げ
角皿・アミ・浅角皿

＊さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



スイートポテト

材料（12個分）128kcal（1個）　塩分0g

さつまいも（直径5cmくらいのもの）……2本（1本250g）

A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M1個
牛乳、はちみつ……各適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- 回す いも・かぼちゃ に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。

❹皮をむいて裏ごしする。

❺4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

❻5を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった浅角皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

❼角皿に調理網をのせ、6をのせて上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…
- 回す グリル に合わせる 押す
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- 回す 約12分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

自動メニュー
お菓子・パン
蒸しパン
水位 水位2
上段 角皿 蒸し
約15分



蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
179kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

卵……M2個
砂糖……100g
サラダ油……大さじ2
牛乳……150mL

A
- 薄力粉……200g
- ベーキングパウダー……大さじ1/2

甘納豆……60g
紙ケース……10枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

❸2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

❹プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- 回す 蒸しパン に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約15分

アドバイス…抹茶やココアをふりかけたり、市販の煮豆や小さく切ったチーズを生地に加えるなど、アレンジが楽しめます。

バリエーション

● 加熱は「蒸しパン」と同じ要領です。

チーズ蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）　mL=cc

クリームチーズ（やわらかくしたもの）……100g
砂糖……100g
卵……M1個
牛乳……120mL

A
- 薄力粉……200g
- ベーキングパウダー……大さじ1/2

プロセスチーズ（1cm角に切る）……50g
紙ケース……10枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ボールにクリームチーズを入れ、砂糖を加えて練り混ぜる。

❸2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせてチーズを混ぜこむ。



焼きりんご

手動加熱 ウォーターオーブン（ロースト） | 水位 水位1 | 下段 角皿 | 焼き上げ



材料（4個分）298kcal（1個）　塩分0g

りんご	4個（1個300g）
砂糖	60g
バター	40g
シナモン	小さじ1

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷りんごはフォークなどで皮に20ケ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

❸深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせる。

❹3を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる 押す
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- 回す 200℃ に合わせる 押す
- 回す 35〜40分 に合わせる スタート 加熱開始

オムレット

手動加熱 蒸し物（強） | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ・浅角皿 | 蒸し



材料（8個分）
241kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

A	ホットケーキミックス	200g
	牛乳	150mL
	卵	M1個
	砂糖	20g
	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
	オーブン用クッキングペーペー	

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

❸浅角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚のばす。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す 蒸し物（強） に合わせる 押す
- 回す 約8分 に合わせる スタート 加熱開始

❻加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

蒸しロールケーキ

手動加熱 蒸し物（強） | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ・浅角皿 | 蒸し



材料（浅角皿2枚分）
274kcal（1/8切れ）　塩分0.3g

卵	2個
砂糖	120g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ2
抹茶	小さじ2
水	大さじ4
*バナナロール（浅角皿1枚分の生地を巻く）	
バナナ	1 1/2本
こしあん	120g
*いちごまんじゅう（浅角皿1枚分の生地を8等分して包む）	
いちご	8個
こしあん	160g
抹茶、粉砂糖	各適量
キッチンペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。

❸薄力粉にベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。

❹2に3を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぼってりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。

❺浅角皿にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地の半量を正方形に流す。

❻角皿に調理網をのせ、5をのせる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す 蒸し物（強） に合わせる 押す
- 回す 約10分 に合わせる スタート 加熱開始

❽残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

*バナナロール

バナナは皮をむき、こしあんで包んでおく。加熱後、浅角皿から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙をはがした方が表面になるようにこしあんで包んだバナナをのせ、それを芯にして巻く。

*いちごまんじゅう

こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、浅角皿から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙をはがした方が表面になるように、いちごをこしあんで包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落ちつかせる。

※8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがありますが、生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。



手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料（9個分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地

強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1（3g）
牛乳（室温のもの）	110mL
卵	M1/2個
バター	40g

ドリュール

溶き卵	M1/4個分
塩	少々

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン ロールパン	水位1	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約17分

❶水タンクに水を入れる。（**水位1：発酵と焼き上げの両方ができる水量**）

❷大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

❹生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



❺きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

❻5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 40℃ に合わせる　押す
- 回す　40〜50分 に合わせる スタート 1次発酵

ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



❼生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

❽生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

❾丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

❿9を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 40℃ に合わせる　押す
- 回す　35〜40分 に合わせる スタート 2次発酵

ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⓫予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（浅角皿・食品は入れません）次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

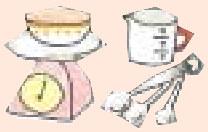
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　ロールパン に合わせる　押す
- スタート 予熱開始

⓬予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約17分

パン作りのコツとポイント

●材料
材料はきちんとはかりましょう。



イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

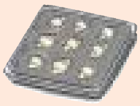
天然酵母を使う場合
天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くかかるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン



手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（パン・シュー）	水位1	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ

材料（（底）20×8×（高さ）8.5cmの1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ）　塩分0.6g　mL=cc

パン生地
- 強力粉 …… 300g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- ドライイースト …… 小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの） …… 210mL
- バター …… 20g

ドリュール
- 溶き卵 …… M1/2個分
- 塩 …… 少々

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1：発酵と焼き上げの両方ができる水量**）

❷材料表の材料でロールパン（148ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

❹それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

❺4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す 発酵 に合わせる 押す
- ↓
- 回す 40℃ に合わせる 押す
- ↓
- 回す 40～50分 に合わせる スタート 2次発酵

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

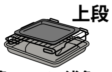
手動加熱（決定（押す））を…
- 回す ウォーターオーブン（パン・シュー） に合わせる 押す
- ↓
- 予熱あり に合わせる 押す
- ↓
- 回す 180℃ に合わせる スタート 予熱開始

❼予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、調理網の中央に縦方向になるようにのせる。
次の操作をする。



手動加熱（決定（押す））を…
- 回す 35～40分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

自動メニュー	水位	予熱		焼き上げ	
お菓子・パン フランスパン	水位1	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約8分） 	上段 角皿・アミ・浅角皿 		約25分

難しいけれど、できたては最高。

フランスパン（バゲット）

材料（2本分）371kcal（1本）　塩分1.3g　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……200g
- 砂糖……小さじ1/3
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ2/3（2g）
- レモン汁……小さじ2/3
- 水（冷蔵）……125mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35㎝、幅約15㎝の楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）





❶水タンクに水を入れる。(**水位1**:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

❷材料表の材料でロールパン(148ページ)の2～5と同じようにする。

❸2を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…
- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 回す　30℃ に合わせる　押す
- 回す　約2時間30分に合わせる スタート 1次発酵

❹軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

❺生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約17cm長さにする。


向こう側1/3を折る


手の腹で閉じる


生地をつまんでひっつける

❻浅角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。



❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…
- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 回す　30℃ に合わせる　押す
- 約40分 に合わせる スタート 2次発酵

発酵後、角皿ごと取り出す。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)
次の操作をする。

自動メニュー(決定(押す))を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　フランスパン に合わせる　押す
- スタート 予熱開始

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは、霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

❾予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、浅角皿に間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

❿カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、9を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン(パン・シュー)・予熱ありの220℃で約10分のあと続けて、オーブン・予熱なしの200℃で約15分

フランスパンのポイント

●材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高くならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

●生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ
- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

ひとくちMEMO

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

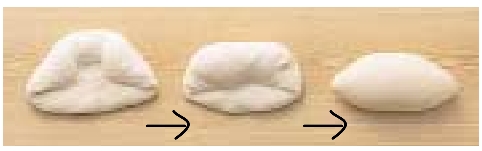
● パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール

❶1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ

❶1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



自動メニュー お菓子・パン ピザ | 水位 水位1 | 予熱 上段 角皿・アミ (予熱目安時間約12分) | 焼き上げ 上段 角皿・アミ・浅角皿 | 約9分



飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ1枚分)
80kcal(1/8切れ)　塩分0.4g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各35g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2/3(2g)
- 水……小さじ4
- 牛乳……大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
- モッツァレラチーズ(2cm角に切る)……90g
- バジルの葉(なければドライバジルを適量)……8枚

*モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

❶水タンクに水を入れる。(**水位1**:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

❷材料表の材料でロールパン(148ページ)の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

❹浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

❺4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)
次の操作をする。

自動メニュー (決定(押す))を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　ピザ に合わせる　押す
- スタート　予熱開始

❼予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。**スタートを押す。**

手動でするときは
ウォーターオーブン(パン・シュー)・予熱ありの250℃で約9分

バリエーション

● 焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5～6枚
- ルッコラ(なければドライバジルを適量)……5～6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
- アンチョビ(缶詰)……5切れ
- パプリカ(赤、黄)……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- きざみパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、きざみパセリを散らす。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン ピザ（濃いめ）	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約12分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約11分



お腹が満足するボリューム感が魅力

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

材料（直径25cmのピザ1枚分）
153kcal（1/8切れ）　塩分0.9g　mL=cc

- 強力粉 …… 80g
- 薄力粉 …… 40g
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- 塩 …… 小さじ1/3
- ドライイースト …… 小さじ1/2（1.5g）
- 水 …… 70mL
- サラダ油 …… 大さじ1/2

トッピング
- ピザソース（市販のもの） …… 適量
- サラミソーセージ（薄切り） …… 15枚
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/4個（50g）
- ピーマン（薄切り） …… 1個
- マッシュルーム（スライス・缶詰） …… 40g
- ピザ用チーズ …… 100g

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**：発酵と焼き上げの両方ができる水量）

❷材料表の材料でロールパン（148ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

❹浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

❺4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- ↓
- 回す ピザ に合わせる 押す
- ↓
- スタート 予熱開始
- 回す （約30秒以内）濃いめ に合わせる

❼予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約11分

市販の冷凍ピザ

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）
❷角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。
次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す ウォーターグリル に合わせる 押す
- ↓
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- ↓
- 回す 約11分 に合わせる スタート 加熱開始

※約11分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

● 焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング
- ピザソース（市販のもの） …… 適量
- ツナ（缶詰） …… 80g
- トマト …… 小1個（100g）
- 玉ねぎ …… 1/4個（50g）
- ピザ用チーズ …… 100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング
- ピザソース（市販のもの） …… 適量
- たらこ …… 50g
- ピザ用チーズ …… 100g
- 刻みのり …… 適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）
- キムチ …… 80g
- ゆで卵 …… 1個
- マヨネーズ …… 適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お料理のさくいん

お総菜

煮物

ごはん・赤飯

セットメニュー

お菓子・パン

クッキー・ケーキ

プリン・パイ

シュークリーム

チーズケーキ

和菓子・おやつ

パン・ピザ